

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA**

**CENTRO DE DESPORTOS**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**TATIANY MARELISIA DE SOUZA**

**O MÉTODO PILATES SOLO NA EDUCAÇÃO FÍSICA: ALGUNS  
BENEFÍCIOS**

**Florianópolis**

**2012**

**TATIANY MARELISIA DE SOUZA**

**O MÉTODO PILATES SOLO NA EDUCAÇÃO FÍSICA: ALGUNS BENEFÍCIOS**

**Trabalho de conclusão de curso  
apresentado à Universidade Federal de  
Santa Catarina, Centro de Desportos,  
Bacharelado em Educação Física  
orientado por: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Iracema  
Soares de Sousa.**

**Florianópolis**

**2012**

**TATIANY MARELISIA DE SOUZA**

**O MÉTODO PILATES SOLO NA EDUCAÇÃO FÍSICA: ALGUNS  
BENEFÍCIOS**

**Banca:**

---

**Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Iracema Soares de Sousa  
Centro de Desportos, UFSC.**

---

**Examinadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Cintia De La Rocha Freitas  
Centro de Desportos, UFSC.**

---

**Examinador: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Albertina Bonetti  
Centro de Desportos, UFSC.**

---

**Suplente: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Luciana Pedrosa Marcassa  
Centro de Educação, UFSC.**

**Florianópolis, 03 julho de 2012.**

## LISTA DE QUADRO

Quadro 01 – Relações, no confronto entre os dados empíricos e as categorias teóricas definidas <i>a priori</i> .....	17
--	----

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 01 – Porcentagem da categoria, Práticas corporais predominantes da Educação Física e suas diferenças com o método Pilates solo.....	37
Gráfico 02 – Porcentagem da categoria, Postura Corporal e a percepção do próprio corpo.....	44
Gráfico 03 – Porcentagem da categoria, A Consciência Corporal promovida por meio do Método Pilates solo.....	47
Gráfico 04 – Porcentagem da categoria, Problemática dos exercícios na prática do Método Pilates solo.....	48
Gráfico 05 – Porcentagem da categoria, Benefícios concretos associados à prática do Método Pilates solo.....	50

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha orientadora, que acima de tudo é um exemplo de pessoa e profissional em quem me espelho, pelo grande apoio e por ter me guiado na elaboração desta pesquisa. Pela oportunidade do conhecimento adquirido e pela experiência da prática, que para mim é um instrumento de grande importância à minha compreensão. Agradeço em especial à sua paciência e grande dedicação como professora e amiga.

Agradeço à minha Mãe, que é meu grande refúgio, que me ensinou a caminhar com minhas próprias pernas e que tem me ajudado em tudo na vida. A meu pai por seu apoio, mesmo que distante.

A meu marido e minha filha pelo companheirismo e pela compreensão dos momentos em que estive ausente durante meus estágios e nas minhas horas de estudo.

Aos alunos da disciplina do Método Pilates solo que tive oportunidade de conhecer e observar por um semestre e pelo apoio dos que colaboraram em responder o questionário ajudando na elaboração desta pesquisa.

E principalmente a Deus por ter colocado tantas pessoas e oportunidades em minha vida.

## RESUMO

O Método Pilates foi criado por Joseph H. Pilates que o chamava de "Contrologia". É uma palavra que quer dizer controle consciente de todos os movimentos do corpo. O método proporciona conexão entre corpo e mente. Joseph Pilates baseou seu método em estudos anatômicos, fisiológicos e filosóficos. A partir de elaborações científicas. Criou mais de 2.500 exercícios de solo e equipamentos. A preocupação em mostrar os benefícios visíveis promovidos por esta prática foi a busca desta pesquisa. Para isso participei como aluna durante um semestre da disciplina do Método Pilates solo no CDS/UFSC e por essa experiência pude conhecer melhor este método. Na construção da base teórica necessária à pesquisa foi realizada uma revisão e levantamento de cunho teórico sobre os assuntos concernentes ao Método Pilates solo. A abrangência dessa sistematização foi delimitada nas informações contidas em livros, revista e artigos sobre o método Pilates. Foi elaborado um questionário aberto para coletar as informações sobre a prática com todos os participantes da disciplina. Esses dados foram necessários para a construção das análises. Assim, esta pesquisa é exploratória de cunho dialético. A natureza qualitativa das abordagens dialéticas implica, necessariamente, em análises qualitativas. Após a organização das respostas foram estabelecidas as categorias empíricas: - assemelha-se ao Yoga, - assemelha-se ao alongamento, - sem semelhanças, - não existem comparações, - conhecem a postura e sabem arrumar quando estão erradas, - corrigem a posição dos ombros, - não ocorreu alteração, - realizam o encaixe do quadril e sabem reconhecer o core (força do abdômen), - diversificam os elementos de consciência corporal, - dificuldade na respiração, - falta paciência na concentração, - diversas limitações por falta de consciência corporal, - bem estar ao final da prática da sequencia da aula, - o abdômen mais definido, - houve o fortalecimento muscular, - alívio das dores lombares, - melhorou a concentração, - a disposição geral, - mais calma, - melhora da postura em geral, - melhorou na fluidez, soltura do movimento e elasticidade. Por fim, viu-se que os benefícios do Método Pilates solo a partir de uma pratica realmente acontecem de forma visível.

**Palavras-Chave: Método Pilates solo - Benefícios concretos da prática.**

## SUMÁRIO

<b>1.0 - INTRODUÇÃO.....</b>	<b>09</b>
1.1 - OBJETIVOS.....	13
1.1.1- Geral.....	13
1.1.2 - Específicos.....	13
<b>2.0 - METODOLOGIA.....</b>	<b>14</b>
<b>3.0 - MÉTODO PILATES SOLO: EXERCÍCIOS PARA O CORPO E ALMA?.....</b>	<b>19</b>
3.1 - A Vida de Joseph Pilates.....	20
3.2 - O Método Pilates e seus Princípios.....	22
3.3 - Benefícios do Método Pilates solo.....	27
3.4 - A prática do método Pilates por Joseph Pilates.....	28
<b>4.0 - A PRÁTICA DO MÉTODO PILATES SOLO NO CDS/UFSC.....</b>	<b>32</b>
4.1 - Práticas corporais predominantes da Educação Física e suas diferenças com o método pilates solo.....	33
4.2 - A postura corporal e a percepção do próprio corpo.....	39
4.3 - A consciência corporal promovida pelo Método Pilates solo.....	45
4.4 - Problemática dos exercícios na prática do Método Pilates solo.....	47
4.5 - Benefícios concretos associados à prática do Método Pilates Solo.....	49
<b>5.0 - CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>51</b>
<b>6.0 - REFERÊNCIAS.....</b>	<b>53</b>
<b>7.0 - ANEXOS .....</b>	<b>57</b>



## 1.0 INTRODUÇÃO

O Método Pilates vem sendo divulgado no Brasil desde o final do século passado; sabe-se que este método chegou a partir do ano de 1997, na cidade de Salvador, trazido dos EUA pela prof<sup>a</sup> Alice Beker Denovaro. É um Método que trabalha o corpo unido à mente e ao espírito, o que é um assunto recorrente na área de Educação Física. Aparece em variadas instâncias como uma novidade, ao mesmo tempo em que a cada dia que passa esta prática corporal vem sendo cada vez mais procurada e praticada nas academias, nos clubes, e em faculdades, como também é notícia constante na mídia em geral, como em redes sociais, *internet*, TV, jornais, revistas, já fazendo parte do cotidiano de muitas pessoas.

O que faz esta prática ter tanta procura? Seriam seus inúmeros benefícios, em que tanto se fala? Seria por ser uma prática que promete um grau de exigência com pouco esforço físico? Seria a procura na prevenção da saúde? Mas, em que aspecto da saúde se melhora com essa prática? Ou seria puro modismo?

Sabe-se que Método Pilates foi desenvolvido por Joseph Pilates no início do século XX. É divulgado que os princípios gerais originam-se da cultura oriental, sobretudo os que dizem respeito às noções de concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade geral. Da cultura ocidental, destacamos a ênfase dada à força e ao tônus muscular. Este método foi desenvolvido para trabalhar o corpo por meio da conscientização do que se está realizando, ou seja, todos os exercícios devem ser feitos com total atenção e consciência do que se está fazendo, nada é feito no automático.

Segundo Muscoline e Cipriani (2004) a contrologia é a base do método, ou seja, seria o controle consciente de todos os exercícios com a pessoa 'percebendo' o corpo em cada músculo solicitado. Este mesmo autor coloca como sendo oito os princípios que são à base deste método; Concentração, Controle, Precisão, Centramento, Respiração, Alinhamento Postural, Força, Movimento com Fluidez.

Segundo Joseph Pilates, ou seja, o autor da proposta, a Contrologia - era assim que ele designava sua prática -, é o controle consciente de todos os movimentos do corpo; ele descreve como devem ser realizados os exercícios e na importância de que estes sejam executados corretamente, de maneira segura e

consciente para que se tornem eficientes. Joseph H. Pilates afirmava que o importante não é que se realizem os exercícios e sim como eles são realizados.

Para Dillman (2004, p.21) “Pilates é um método de exercício físico programado para condicionar o corpo; e a mente, corrigir desequilíbrios musculares, melhorar a postura e tonificar o corpo”.

As maiorias desses autores sempre falam, em termos gerais quase a mesma coisa, Stanmore (2008), por exemplo, dizem que os exercícios, além de coordenarem a força, controlarem a postura e envolverem o treinamento dos músculos do corpo todo, esses exercícios se tornam mais desafiadores conforme a consciência, a força, a flexibilidade, a coordenação e a resistência se desenvolvem. Assim, quanto mais vai se percebendo e adquirindo certo grau de familiaridade e destreza, mais a pessoa vai obtendo seu autocontrole.

Vemos, portanto que os exercícios de Pilates, além de tudo que dissemos acima ensinam também a conseguirmos consciência da respiração e do controle abdominal, tendo como resultante o benefício do aumento da resistência física e mental. No alongamento muscular e maior controle corporal, viabiliza-se a correção postural, o aumento da flexibilidade, o tônus e a força muscular. Além do alívio das tensões, estresse e dores crônicas, a melhora da coordenação motora, a maior mobilidade das articulações, a estimulação do sistema circulatório e a oxigenação do sangue facilitando a drenagem linfática e a eliminação das toxinas, o fortalecimento dos órgãos internos.

Outro aspecto que deve ser considerados são as práticas que estão inseridas na Educação Física que podem ou não estar associadas ao Método Pilates solo. O Yoga, principalmente o Hatha -o Yoga clássico- foi uma prática inspiradora para a elaboração e constituição dos exercícios que foram sistematizados por Joseph Pilates. Outra prática que também pode estar associada ao Método é o alongamento. Segundo Maxine Tobias e John Patrick (1998), o alongamento é vital para os movimentos livres e o condicionamento físico. De acordo com Christophe Geoffroy (2001), estes exercícios de alongamento têm ação preventiva contra problemas tendinosos, musculares e articulares, que passam pela função anti estresse e chegam até a obtenção do bem estar.

Por outro lado, temos praticas corporais que são predominante na Educação Física e trabalham o corpo separado por partes, não proporcionando prioridade ao trabalho de consciência corporal. A musculação, ao ter a finalidade maior de aumentar a massa muscular, foca as suas orientações nisso. A ginástica localizada dá preferência por trabalhar isoladamente cada parte do corpo, ou seja, isolar os grandes grupos musculares com a intenção de atrofia muscular, ou definição destes músculos sendo a garantia de um exercício bem conduzido. Não chamam a atenção para os grupos menores e deixam, portanto, de trabalhar o corpo como um todo.

Mas, foi nas práticas que tive a oportunidade de exercitar, principalmente em meus estágios, em academias e em projetos de extensão, a reflexão a respeito da Educação Física e da importância de nossa profissão para as pessoas. É certo que o meu foco no início desta minha experiência pedagógica foi trabalhar com o que sabia, e que iria me aprofundando ao estudar e ao mesmo tempo dar aulas.

Sempre estive preocupada com a orientação adequada de cada prática e esse compromisso pedagógico foi o meu objetivo primeiro ao entrar no curso de Educação Física. Também fui percebendo, neste processo, que ao mesmo tempo em que se obtém uma boa experiência já trabalhando na área logo no início da formação, também há a possibilidade de irmos conectando a prática à teoria, bem como a teoria à prática. Porém, perguntava-me sempre como essas práticas corporais, variadas, poderiam promover algum benefício para os alunos.

Foi tornando-se claro para mim que o avanço no conhecimento do que se está trabalhando, na prática, só era possível quando se trabalha a partir de uma conexão para além da própria prática, ou seja, quando há respostas teóricas e explicações conceituais - a desafiadora relação teoria e prática, prática e teoria. A dúvida de como adquirir um conhecimento científico ou correto para se ensinar aos meus alunos foi uma constante - isso seria possível? Como não ter dúvidas em relação ao tipo de contribuição que estarei promovendo a essas pessoas para a vida dela? Enfim, esse tipo preocupação foi constante em meu processo de formação como professora.

A partir disso foi onde comecei a procurar nas possibilidades da Educação Física uma oportunidade para conhecer tanto na prática como na teoria um método

diferente de todos os que já tinham tido a oportunidade de experimentar. Sem dúvida, as informações que me chegaram sobre o Método Pilates formaram e deram os primeiros subsídios para a composição dos meus questionamentos sobre a Educação Física. Assim, o Método Pilates tornou-se a possibilidade que estava procurando para conhecer de maneira sistemática uma nova experiência.

Em meu estágio, no projeto de extensão de dança, a coordenadora vinha falando e apresentando para nós as primeiras noções dessa prática. Assim vi que existia a possibilidade de ter esta experiência, pois, no CDS/UFSC, a mesma professora oferecia uma disciplina com este método e a ênfase era no Método Pilates solo. Assim cursei a disciplina de EFC 5836 – Pilates solo. No processo de assimilação das práticas vi que poderia a partir daí realizar minha pesquisa de conclusão do curso haja vista que além de ter aprendido o início dessa prática, também pude criar a oportunidade para estudá-la mais e com isso adquirir os conhecimentos científicos necessários a uma boa prática pedagógica, ou seja, conhecer melhor esta prática, na ação e na teoria, e responder as minhas diversas dúvidas. A questão central então foi elaborada: será que o Método Pilates solo era realmente capaz de trabalhar o corpo como um todo e proporcionar esta gama de benefícios falados na mídia, aos seus praticantes?

Das práticas corporais em que pude ter experiência - musculação, ginástica localizada, aulas de *bike indoor*, natação, aulas de dança e principalmente no meu dia a dia, com o meu próprio corpo – apareceu a questão de “como realizo os exercícios e para quê”? Não sabia como trabalhar, principalmente, com uma possível consciência corporal, por outro lado também não via muitas ‘transformações’ nas pessoas com essas práticas que trabalhava assim se justificou o interesse em fazer essa pesquisa tendo o seguinte objetivo geral:

Conhecer os benefícios ‘concretos’ que o método Pilates solo promove nas pessoas que realizaram a prática da disciplina EFC 5836 2011-2 do CDS/UFSC.

Vemos, por conseguinte, que isso tudo é de grande importância social e acadêmica, haja vista que esse tipo de abordagem sobre a consciência corporal aliada ao conhecimento do próprio corpo pode gerar outra contribuição nas práticas corporais que cada pessoa pratica tendo em vista sabermos como precisamos

trabalhar nosso corpo e para quê. Ou, dito de outra maneira, como um simples prestar atenção no que se está fazendo, no ter autocontrole corporal a partir do seu centro pode influenciar em vários outros campos da vida de uma pessoa, vale dizer, trabalhar pela via dos exercícios corporais o exercício de uma vida mais crítica e situada historicamente.

Nesse sentido esta pesquisa tem os seguintes objetivos:

## **1.1 Objetivos**

### **1.1.1 Geral:**

Conhecer os benefícios, na prática, que o método Pilates solo promoveu nos alunos que fizeram as aulas da disciplina EFC 5836 – Pilates solo no semestre 2011-2 do CDS/FSC;

### **1.1.2 Específicos:**

- a) Verificar se após a conclusão da disciplina, as/os alunos percebem alguma mudança em seu corpo que poderia estar associada à prática realizada.
- b) Conhecer se com a prática do Método Pilates Solo acontece alterações da postura corporal nos alunos matriculado.
- c) Identificar se realmente se cria uma consciência corporal a partir desta prática e como poderíamos identificá-la.
- d) Descrever as dificuldades da execução dos exercícios para quem não conhecia o Método Pilates Solo e se isso influencia na assimilação desta prática.
- f) Verificar como os alunos distinguem o Método Pilates solo em relação às praticas corporais predominantes da Educação Física observando se é possível obter clareza dessas diferenças.

## 2.0 METODOLOGIA

A pesquisa realizada apresenta as características de uma pesquisa exploratória, de cunho dialético. Triviños (1987. p. 109), descreve o estudo de tipo exploratório:

Os estudos exploratórios permitem ao investigador aumentar sua experiência em torno de determinado problema. O pesquisador parte de uma hipótese e aprofunda seu estudo nos limites de uma realidade específica, buscando antecedentes, maior conhecimentos para, em seguida, planejar uma pesquisa descritiva ou de tipo experimental. Outras vezes, deseja delimitar ou manejar com maior segurança uma teoria cujo enunciado resulta demasiado amplo para os objetivos da pesquisa que tem em mente realizar. (...) Um estudo exploratório, por outro lado, pode servir para levantar possíveis problemas de pesquisa.

Portanto, a pesquisa exploratória proporciona maior familiaridade com um problema e dá a condição de uma maior apropriação daquele conhecimento que se está aprimorando. Em outras palavras, vai se aprofundando com aquelas ideias, ou descobertas, constituindo, em certa medida, em uma pesquisa social e, por outro lado, a pesquisa social absorve e impõe, em seu conjunto, o caráter qualitativo em sua abordagem metodológica. Ou seja, tanto os dados quanto as suas análises obedecem a certa ordem qualitativa, pois, além da classificação dos dados em categorias de análises *a priori* e *a posteriori* temos os mesmos dados de forma numérica apenas para ilustrar.

Segundo Minayo (2011), a pesquisa social se faz por aproximação, e ao se progredir nesse processo os critérios de orientação da pesquisa tonam-se cada vez mais precisos. Ainda segundo Minayo (2011), o objeto das ciências sociais é histórico. Isto significa que cada sociedade humana existe e se constrói num determinado espaço e se organiza de forma particular e diferente de outras.

Neste contexto a escolha por este tipo de pesquisa se deu tendo em vista a pouca divulgação de trabalhos de pesquisas sobre este assunto na literatura publicada, muito menos pesquisas encontradas que partiram de uma realidade concreta.

Minayo (2006) define o método qualitativo como aquele capaz de incorporar a questão do significado e da intencionalidade como inerentes aos atos, às relações, e

às estruturas sociais, sendo essas últimas tomadas tanto no seu advento quanto na sua transformação, como construções humanas significativas.

Dessa forma, essa pesquisa consistiu em quatro momentos. Esses momentos estão separados formalmente, porém, no processo de sua produção eles estão unidos dialeticamente, ou seja, a separação não foi estanque, e só foi possível após a conclusão da mesma.

Dessa forma os momentos foram assim distribuídos: a prática e observação da prática; a revisão das questões teóricas; a elaboração do questionário; a análise qualitativa das respostas do questionário e a sistematização final.

No primeiro momento, a prática e a observação da prática se deu na disciplina do Método Pilates solo EFC 5836 2011-2 do CDS/UFSC. O grupo foi composto por 30 estudantes da UFSC, durante um semestre. No primeiro mês da prática foi ensinada a sequência de exercícios, no segundo mês de aula, era incluído novos exercícios a esta mesma sequência. No Terceiro mês todos já realizavam a sequência corretamente.

No segundo momento foi realizada a revisão sobre as questões teóricas necessárias à sistematização da problemática que estávamos realizando nesta pesquisa. Levantaram-se dados variados de cunho teórico cujo caráter de explicações dava conta de assuntos concernentes ao Método Pilates solo. O material da pesquisa foi conseguido por meio de livros, publicações e artigos que tratavam do assunto. No que se refere às práticas corporais predominantes na Educação Física tivemos a intenção de obter as informações para serem comparados com a prática do método na prática, porém, constatamos certo grau de dificuldade na apropriação desse assunto por conta do mesmo problema que vimos com a temática principal desta pesquisa - o Método Pilates solo, qual seja, poucas publicações na área.

Este momento se deu a partir de pesquisas na biblioteca da UFSC, na *internet*, onde pude ter acesso a bibliotecas de outras universidades online, e tive a ajuda de minha orientadora que me emprestou alguns livros, que são poucos e de difícil acesso, a partir destes livros e artigos pude obter mais informações para a realização desta pesquisa.

Os livros foram os: Pilates para as costas (Tia Stanmore, 2008); Pilates Básico: Programa doméstico de exercícios inspirado no método de Joseph Pilates (Trevor Blount e Eleanor Mckenzie, 2006); Pilates , (José Rodriguez, 2006).

Monografias: Pilates e a Educação Física: iniciando uma nova proposta (Fernanda Ávila, 2004), Princípios do método pilates® no solo na lombalgia crônica (Diego Alano Carvalho, 2006).

Artigos: Mexa-se com o Metodo Pilates; Pilates com a Bola (Craig, 2004), O Autentico Método Pilates®: A arte do controle (Aparicio e Pérez, 2005), Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates (, 2004), Pilates no Brasil: corpo e movimento (Camarão, 2004).

Várias outras obras, que estão relacionadas nas referências desta pesquisa, também formam as referências teóricas principais deste processo de apreensão de conhecimento sobre o Método Pilates.

Como já havia falado anteriormente a busca em livros, artigos e publicações foram realizados com grande dificuldade, pois o assunto é relativamente novo, poucas pesquisas foram realizadas sobre o assunto da prática do Método Pilates solo na prática, e nas poucas que se tem acesso, o assunto se repete.

No terceiro momento, a partir da sistematização teórica, foi elaborado um questionário aberto para coletar as informações necessárias. As perguntas que fizeram parte das questões deste questionário foram elaboradas a partir das categorias de análise teóricas que foram definidas *a priori*. Ou seja, essas categorias foram elaboradas antes da coleta de dados, como explica bem Minayo (2011), a perspectiva qualitativa de pesquisa destaca-se nos seguintes elementos: categorização, inferência, descrição e interpretação. A categorização tanto pode ser realizada previamente, exigindo um conhecimento sólido por parte do pesquisador para encontrar um esquema classificatório adequado ao assunto a ser analisado, como pode surgir a partir da análise do material da pesquisa. Para que se tenha uma categorização é importante que as categorias sejam homogêneas.

Depois de elaboradas, as questões foram enviadas por correio eletrônico para todos os que formavam o grupo da disciplina de Pilates solo. Portanto, foi a partir



das respostas às questões fechadas que separamos os elementos que disseram respeito aos 'benefícios' comuns que estavam anunciados pela literatura.

Recebidas as respostas, estas foram reunidas de forma que fosse possível classificar os dados e assim montássemos as análises a partir das categorias que foram definidas anteriormente. Estas categorias foram: Práticas corporais predominantes da Educação Física e suas diferenças com o método pilates solo; A postura corporal e a percepção do próprio corpo; A consciência corporal promovida pelo Método Pilates solo; Problemática dos exercícios na pratica do Método Pilates solo; Benefícios concretos associados a prática do Método Pilates Solo.

Após a organização das respostas foram estabelecidas as seguintes categorias empíricas, vale dizer, as categorias encontradas na realidade ou *a posteriori*, qual seja: - assemelha-se ao Yoga, - assemelha-se ao alongamento, - sem semelhanças, - não existem comparações, - conhecem a postura e sabem arrumar quando estão erradas, - corrigem a posição dos ombros, - não ocorreu alteração, - realizam o encaixe do quadril e sabem reconhecer o core (força do abdômen), - diversificam os elementos de consciência corporal, - dificuldade na respiração, - falta paciência na concentração, - diversas limitações por falta de consciência corporal, - bem estar ao final da prática da sequencia da aula, - o abdômen mais definido, - houve o fortalecimento muscular, - alívio das dores lombares, - melhorou a concentração, - a disposição geral, - mais calma, - melhora da postura em geral, - melhorou na fluidez, soltura do movimento e elasticidade.

Logo, ao concluirmos e montarmos as relações, no confronto entre os dados empíricos e as categorias teóricas definidas *a priori*, apresentamos as categorias de análise nos seguintes resultados, que estão destacados nas tabelas abaixo:

<b>Categorias <i>a priori</i></b>	<b>% Total</b>	<b>Categorias empírica</b>
Práticas corporais predominantes da Educação Física e suas diferenças com o Método Pilates solo	70%	Assemelha-se ao Yoga
	20%	Assemelha-se ao alongamento
	10%	Sem semelhanças

Práticas corporais predominantes da Educação Física e suas diferenças com o Método Pilates solo	100%	Não existem comparações
A postura corporal e a percepção do próprio corpo	100%	Conhecem a postura corretamente e sabem consertar quando estão erradas
A postura corporal e a percepção do próprio corpo	80%	Corrigiram a posição dos ombros
	20%	Não houve alteração
A consciência corporal promovida pelo Método Pilates solo	70%	Realizam o encaixe do quadril e sabem reconhecer o core (força do abdômen)
	30%	Diversificam os elementos de consciência corporal
Problemática dos exercícios na prática do Método Pilates solo	70%	Dificuldade na respiração
	20%	Falta de Paciência na concentração
	10%	Diversas limitações por falta de consciência corporal
Benefícios concretos associados à prática do Método Pilates solo	100%	Bem estar ao final da prática da sequencia da aula
	70%	O abdômen tornou-se mais definida
	60%	Houve o fortalecimento muscular
	90%	Alívio das dores lombares
	100%	Melhorou a concentração, a disposição geral, mais calma
	100%	Melhora da postura em geral
	40%	Melhorou na fluidez, soltura do movimento, elasticidade

### 3.0 MÉTODO PILATES SOLO: EXERCÍCIOS PARA O CORPO E ...

A maioria dos autores afirma que o Método Pilates é um programa de condicionamento físico e mental. Friedrich (2008) diz que seus exercícios podem ser realizados em aparelhos com o auxílio de molas ou também no solo. Eles proporcionam força, flexibilidade e resistência.

O Método Pilates é designado também na literatura como uma abordagem holística por conta de se sustentar numa filosofia que combina corpo, mente e espírito, nesse sentido é que adentra a questão da consciência corporal, tendo como consequência uma postura correta. Uma das grandes novidades desse método é que os exercícios podem ser adaptados a qualquer pessoa de qualquer idade ou constituição física. Segundo Blount e Mckenzi (2006), atualmente o Pilates se tornou popular em todo o mundo. É praticado por pessoas com mais diversas formações.

Neste sentido, verifica-se que o interessante deste método é que a atividade pode ser desenvolvida atendendo às necessidades de cada praticante, ou seja, exercícios são adaptados conforme suas condições físicas, não existem contra indicações ou um condicionamento físico já pronto. Não há um programa rígido que deva ser seguido de qualquer maneira, pois todos os exercícios podem ser adaptados e adequados conforme a necessidade de cada um (LIMA, 2006).

O Método Pilates trabalha o corpo de forma global, ou seja, na sua totalidade, seus exercícios são muitos e devem ser acompanhados de uma pessoa gabaritada e que tenha estudado o assunto para que seja capaz de orientá-lo com conhecimento de causa. Os exercícios são baseados na combinação filosófica de dois mundos, o oriental e o ocidental. Temos uma combinação de movimentos de Yoga ou seus *asanas* e técnicas de resistência para desenvolver músculos fortes, delgados e flexíveis (DILLMAN, 2004). Segundo Friedrich (2008), são mais de 2.500 os exercícios sistematizados e aplicados por Joseph Pilates.

### 3.1 A Vida de Josef Pilates

O método Pilates foi criado por Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) (CRAIG, 2003). Ele nasceu na Alemanha e é comum em todas as referências a informação de que sua infância foi marcada por uma frágil saúde e doença da asma, febre reumática e também o raquitismo. Todos os autores corroboram que foi na atividade física que ele encontrou a solução para vencer seus problemas, desenvolvendo seu corpo com um condicionamento excepcional. Os exercícios praticados por Pilates levaram com que aos 14 anos ele atingisse uma musculatura tão definida que passou a servir de modelo para o Atlas anatômico. Foi um entusiasta dos exercícios físicos e da prática de vários esportes. Ainda jovem se especializou na anatomia humana, fisiologia, cultura física, mergulho, esqui e ginástica.

Em 1912, aos 32 anos, J.H. Pilates se mudou para Inglaterra, onde trabalhou como lutador de boxe, artista de circo e treinador de autodefesa de detetives ingleses.

Quando culminou a I Guerra Mundial, J.H. Pilates foi mandado juntamente com outros alemães para um campo de batalha em *Lancaster*, por ter sido considerado como um "inimigo estrangeiro" (LATEY, 2001 e LANGE, 2000 *apud* PIRES, 2005). Nesta ocasião, teve à oportunidade para refinar as suas ideias sobre saúde e condicionamento físico, nesse contexto ele encorajou seus colegas a participarem de seu programa que era baseado numa série de exercícios realizados no solo. Dessa forma, ele estava criando uma solução para a realização de exercícios que poderiam ser praticados no confinamento, tendo em vista que era um ambiente controlado.

A partir da epidemia de gripe, que matou milhares de pessoas em outros campos de batalha, na Inglaterra em 1918, começa o reconhecimento de sua técnica, haja vista que nenhum dos internos naquele campo havia sido acometido pela gripe, ocorrendo assim a constatação de que os exercícios haviam promovido uma melhor condição de saúde para todos (LATEY, 2001 e LANGE, 2000 *apud* PIRES, 2005).

No final da I Guerra, Joseph Pilates foi transferido para uma ilha inglesa, e assim trabalhou com mutilados em um hospital. Aplicou seus conhecimentos para ajudar na reabilitação das pessoas feridas e para isso adotou o uso de molas das próprias camas. Foi uma forma de trabalhar com condicionamento físico dos pacientes debilitados tendo em vista a impossibilidade de eles mexerem seu corpo. Dessa forma, as molas serviam para auxiliar na recuperação da força, da flexibilidade e da resistência, além de restabelecer o tônus muscular mais rapidamente, pois com que esse auxílio era possível realizar os exercícios mesmo que estivessem debilitados (GALLAGHER e KRYZANOWSKA 2000, *apud* PIRES, 2005).

Retornando à Alemanha logo depois da guerra, ele começou a treinar boxeadores profissionais. Aperfeiçoou a prática dando treinamento à polícia de Hamburgo (Alemanha) e em 1920 já tinha um método estruturado, iniciando uma fundação voltada para este método e desenvolvendo equipamentos específicos.

Mais tarde, o refinamento da técnica conduziu à criação de equipamentos de mecanoterapia específicos do método Pilates, como o *Cadillac* e o *Universal Reformer*, que são utilizados até hoje nos estúdios de Pilates (LATEY, 2001, *apud* PIRES, 2005).

Pilates morreu em 1967, em decorrência de um incêndio no estúdio em Nova York por insuficiência respiratória.

Segundo artigo publicado pela revista E.F. Confef ano III nº 11 - março de 2004, em 1941, a Romana Kryzanowska foi sua sucessora, iniciou seus treinamentos sob a supervisão de Joseph e Clara Pilates. Logo após o falecimento de Joseph, Romana continua seus estudos sobre o método, sendo nomeada por Clara, esposa de Joseph a tutora do Método Pilates. Romana teve total direito de sua empresa 939 *Studio Corp* do Método em 1979, que mais tarde transferiria novamente esses direitos a Aris Isotoner Glove que junto com Sean Gallagher, que também ensinava o método, passam a divulgar o método a todo o mundo.

O reconhecimento internacional da técnica de Pilates somente veio nos anos 80 do século passado, com a abertura de espaço para a reabilitação de atletas e dançarinos no Centro de Medicina dos Esportes do *Saint Francis Memorial Hospital*,

São Francisco, Estados Unidos (GALLAGHER e KRYANOWSKA, 2000 *apud* PIRES, 2005).

### **3.2 O Método Pilates e seus princípios**

O Método trabalha o corpo na sua integralidade. Difere, portanto, de outras formas de exercícios por considerar o corpo como uma totalidade e não apenas por partes, assim segue uma “filosofia de atividades que provoca a integração física e mental” (ÁVILA, 2004).

Durante a prática o aluno deve trabalhar o seu corpo como um todo, sem fragmentá-lo, para isso é exigido uma concentração específica nos músculos que estão sendo solicitados, porém, sem desviar a atenção do todo. Sempre há a conexão dos agonistas e antagonistas. Fisiologicamente, o organismo mantém seu fornecimento contínuo de energia durante os exercícios.

Neste Método exige-se um completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo e um total entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento.

O Pilates é um método que promove harmonia e balanço muscular que possibilita a pessoa que o pratica conhecer e respeitar seu corpo. Relaciona corpo e mente, trabalha o equilíbrio corporal e a reeducação postural.

*Joseph* uniu os melhores aspectos disciplinares de dois mundos, trouxe da cultura oriental a filosofia de contemplação, o relaxamento e a ligação entre corpo e mente e da cultura ocidental a ênfase no enrijecimento muscular (vigor), intensidade de movimento, resistência e força.

Baseia-se em princípios da cultura oriental, sobretudo relacionados às noções de concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade. Da cultura ocidental, destaca-se a ênfase relativa à força e ao tônus muscular, portanto, esse método configura-se pela tentativa do controle - o mais consciente possível-, dos músculos envolvidos nos exercícios. A isto se convencionou chamar de "contrologia" (MUSCOLINO e CIPRIANI, 2004, *apud*, PIRES, 2005).

“O Método Pilates trata de uma filosofia de treinamento do corpo e da mente com o objetivo de conseguir um controle preciso do corpo” (CIVITA, 2004, p.3).

A contrologia, a partir da execução de seus exercícios, possibilita uma melhor remoção de resíduos causados pela fadiga, promovendo uma circulação sanguínea renovada, auxiliando na redução do risco de doenças cardíacas (ÁVILA, 2004).

Para que se tenha uma compreensão destes exercícios e obter uma mudança em seu corpo a partir da prática é necessário conhecer e praticar os princípios deste método.

Alguns autores divergem sobre quais são estes princípios. Muscolino e Ciprin (2004), Segal e colaboradores (2004), Craig (2004) Latey (2001), Lange e colaboradores (2000), colocam que são seis os princípios: Concentração, controle, precisão, centramento, respiração, movimento fluido.

Para Aparício e Pérez (2005) são cinco os princípios do Método, centro de força, concentração, controle, precisão e respiração. Já para Stanmore (2008) são dez: relaxamento, concentração, alinhamento, coordenação, respiração, movimento fluido, centralização, resistência, visualização, integração.

Porém, serão abordados nesta pesquisa oito destes princípios que acreditamos serem os mais importantes: a concentração, o controle, a centragem, a respiração, o alinhamento postural, a leveza e precisão, a força e por fim, o relaxamento.

### CONCENTRAÇÃO:

Ao nos exercitarmos, normalmente estamos desatentos ao que estamos fazendo, pensando no dia que está por começar ou nos problemas do dia que está terminando. A tendência é realizar movimentos de forma mecanizada, reproduzindo movimentos sem prestar atenção ao que estamos fazendo. Mas, na prática dos exercícios de Pilates há a exigência de que os exercícios sejam executados com atenção total e, por consequência, com a máxima concentração. Desta forma, trabalhamos a memória e a consciência corporal, fazendo com que o sistema nervoso central trabalhe e organize a forma correta de se exercitar.

Para Dillman (2004. p.44) “A concentração traz o controle e coordenação neuromuscular, que garantem movimentos seguros”. Como também “concentrar-se durante a realização dos exercícios o ajudará a treinar de novo o corpo e a mente

para restaurar padrões saudáveis de movimento que promovam o funcionamento ideal”.

Ou seja, os benefícios da concentração nos exercícios se estendem para as atividades do dia a dia, como a clareza de pensamento, maior assertividade, aumento da energia e alerta mental, maior habilidade para lidar com situações difíceis do cotidiano, com mais calma e positividade (ÁVILA, 2004).

#### CONTROLE:

Trata-se de realizar os movimentos com leveza e precisão, de forma que os mesmos se apresentem graciosamente. Tem a ver com a utilização precisa dos músculos designados para tal movimento. Desta maneira o movimento se torna fluente, o que demonstra qualidade e harmonia.

No Método Pilates, a mente deve controlar cada movimento, pois o controle na execução desses movimentos alcança a harmonia e aprimora a coordenação motora, evitando contrações musculares inadequadas ou indesejáveis (PIRES, 2005). Não devem ser realizados movimentos rápidos e bruscos, pois é desta maneira que o método consegue reduzir o risco de lesões (GOMEZ; GARCÍA, 2009; CURI, 2009).

Exercícios sem controle podem levar as pessoas a não conseguirem seus objetivos ou até mesmo a ter uma lesão.

#### CENTRAGEM:

O centro de força é o foco de todo exercício, vale dizer, a estabilização central é o foco do Pilates. Esta região é trabalhada de dentro para fora, por meio dos músculos abdominais cria-se um círculo de força em torno do foco central. Sendo assim, quanto mais forte estiver esta região, mais seguros e poderosos serão os exercícios. A sustentação do centro de energia do corpo começa do centro para a periferia do corpo. Todo esse processo denomina-se centragem (core) e consiste no recrutamento dos músculos abdominais profundos em direção à coluna, promovendo alongamento e proteção da coluna lombar, facilitando a realização das atividades diárias.



O centro de força é definido como um cinturão anterior e posterior que se estende desde a base das costelas até a região inferior da pelve, ou seja, é uma contração muscular que deve ser mantida durante cada movimento dos exercícios. (APARÍCIO e PÉREZ, 2005).

Para Civita (2004, p.07), “o corpo tem um centro denominado “*Power house*”, que compreende o abdômen, a coluna lombar e os glúteos, origem de todos os nossos movimentos”. Assim, Joseph Pilates chamou o princípio do centramento de “*power house*” ou “centro de força”. Constitui-se pelos músculos abdominais (reto abdominal, oblíquo interno e externo, transverso do abdome), glúteos e paravertebrais lombares, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo (CURI, 2009; RODRIGUES, 2006).

#### RESPIRAÇÃO:

A respiração correta é fator essencial para a realização do Pilates. É o começo do exercício e é importante na diminuição do cansaço e na otimização e ampliação da capacidade respiratória. Respiração normal: utiliza a inspiração de forma ativa e a expiração de forma passiva. Respiração Pilates: utiliza a inspiração e a expiração de forma ativa.

A respiração deve ser coordenada com os exercícios durante toda a prática. É muito importante a dinâmica com que os exercícios são executados no ritmo da respiração. Ou seja, a respiração implica na combinação com os exercícios se isto não for realizado, não é prática do Método Pilates.

#### ALINHAMENTO POSTURAL (Coordenação):

A boa postura auxilia o corpo a ter um funcionamento ideal, a melhorar a flexibilidade e eficiência dos movimentos, possibilitando maior coordenação e equilíbrio. “A postura incorreta obstrui a respiração, tensiona os músculos e ligamentos e pode afetar adversamente as articulações da coluna, propensas a artrite e dor generalizada e o nervo ciático. A má postura pode ser resultado de

problemas estruturais, desequilíbrios muscular ou simplesmente maus hábitos” (ÁVILA, 2004).

A coordenação implica no desenvolvimento dos canais de comunicação entre o corpo e a mente para o domínio total dos movimentos é o processo de aquisição de novas habilidades. É importante perceber se o movimento feito é exatamente aquele que se imagina estar fazendo. Sua imagem corporal e seu senso cinestésico precisam estar em perfeita sintonia (PILATES MILLER, 1998 apud ÁVILA, 2004).

#### LEVEZA E PRECISÃO:

Um movimento leve e preciso tem haver também com a questão da beleza, que é reflexo de um movimento eficaz e preciso. Um movimento é preciso quando utiliza os músculos certos, no ritmo certo, sem a necessidade de realizar ações desnecessárias.

Precisão requer pensamento e envolvimento da mente com o movimento, além da ação controlada, sem a qual o movimento torna-se sujo e feio. A precisão implica na colocação correta de seu corpo e na manutenção constante da consciência de seu alinhamento e forma. É necessário regular a velocidade da execução dos movimentos em relação às partes do corpo e à respiração. (PILATES MILLER, 1998 *apud*, ÁVILA, 2004).

No Pilates, o que importa é a qualidade e não a quantidade da movimentação. Enquanto se trabalha na integração dos músculos e da mente, continuo a se concentrar no controle e na coordenação. (DILLMAN, 2004).

#### FORÇA:

No Pilates, a força é desenvolvida sem a necessidade de uma técnica dolorosa e extenuante. Ao adquirir força e resistência o organismo aumenta seu metabolismo, o que é eficaz na queima de calorias. Além disso, a força é uma variável que ajuda no combate à osteoporose, às doenças cardíacas e outros problemas de saúde.

## RELAXAMENTO:

É importante não só o relaxamento geral do corpo, mas também o relaxamento de partes que não atuam durante um determinado movimento, liberando a tensão em uma determinada região e mantendo o tônus e o controle. Ao relaxar antes de iniciar a atividade e também focar a atenção, o corpo é ajustado na posição adequada, realizando movimentos sem tensão.

Movimentos fluidos são essenciais para o sucesso da rotina de exercícios. A ideia é criar um padrão de movimentos graciosos e evitar mais movimentos mecânicos associados com os exercícios mais tradicionais. Na prática, estes exercícios envolvem múltiplos grupos musculares trabalhando simultaneamente, juntos, em harmonia ou oposição (HALL, 1998, *apud*, PIRES, 2005).

### **3.3. Benefícios do Método Pilates solo**

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

Segundo Rodrigues (2006), o Pilates busca promover o alongamento ou relaxamento de músculos encurtados ou tensionados demasiadamente e o fortalecimento ou aumento do tônus daqueles que estão estirados ou enfraquecidos. Portanto, diminuem-se os desequilíbrios musculares que ocorrem entre agonistas e antagonistas e são responsáveis por certos desvios posturais e problemas ortopédicos e hematológicos. Por se tratar de uma atividade que não impõe desgaste articular e cujo número de repetições de cada exercício é reduzido, promove-se a prevenção e/ou tratamento de certas patologias, especialmente as ocupacionais.

Com o aumento nas pesquisas sobre os movimentos humanos e os exercícios terapêuticos, este sistema se desenvolveu em diversas formas diferentes, mas ele ainda é amplamente baseado na perspectiva e nos padrões de movimentos do trabalho revolucionário de Joseph Pilates. Neste sentido, o Método Pilates pode beneficiar o tratamento de: dores na coluna vertebral, lesões nos tecidos moles, limitações de movimentos articulares, prevenção de lesões provocadas pelo esporte, pela dança pelo esforço repetitivo, cuidados pré ou pós-natal (STANMORE, 2008).

Podemos também elencar benefícios emocionais como: o aumento na concentração, o alívio do estresse físico e mental, o aumento da confiança, entre outros.

Camarão (2004) diz que o Método Pilates é indicado para todos, mulheres e homens, pessoas ativas que levam uma vida estressante, atletas, sedentários, dançarinos, atores, pessoas em fase de reabilitação com indicação médica, idosos e gestantes. Fala também que é recomendado para qualquer pessoa que deseje melhorar seu nível de condicionamento físico, aparência e saúde em geral. Pode ser praticado tanto por atletas quanto por pessoas com lesões em processo de recuperação, pessoas de qualquer idade, independente das condições físicas. Em fim, o Método é recomendado a qualquer pessoa independente de idade, condição física. Proporciona um aumento da flexibilidade sem causar atrofia muscular, corrige desequilíbrios musculares e fortalece o centro de força.

Segundo Joseph Pilates apud Camarão (2004), os benefícios de método só dependem da execução dos exercícios com fidelidade aos seus princípios.

### **3.4 – A prática do Método Pilates por Joseph Pilates**

Joseph Pilates acreditava que o estilo de vida moderno causava doenças. E isto pode ser visto realmente a partir das grandes incidências de casos de estresse causado por este estilo de vida. Pilates acreditava que as pessoas precisavam de uma reserva de energia, pois as pessoas entravam num ciclo de tensão que se tornava difícil de sair, para ele o conceito de diversão era um fator muito importante na luta contra o estresse. Pilates também coloca que a boa forma física consiste em conseguirmos manter o desenvolvimento do corpo de formar uniforme, ou seja,

trabalhar o corpo em sua totalidade, este corpo trabalhado como um todo deve estar em uma mente sadia, realizando as diversas atividades da vida diária de modo natural, sem a presença de tensões e estresse. Pilates dizia que devemos estar preparado para este mundo moderno e para isto precisamos estar em forma e que temos que buscar esta boa forma, pois ela não vem sozinha, “não cai do céu”, e que também devemos ter uma mente sadia, sendo assim iremos melhorar a saúde do corpo e da mente atingindo o espírito. (BLOUNT e MECKENZIE, 2006).

O Método Pilates consiste num plano amplo de condicionamento físico, o qual exige que seus praticantes assumam responsabilidade por seu bem-estar, mediante a adesão a um sistema de exercícios disciplinado e focalizado. A frequência da prática se torna muito importante, junto à dedicação do mesmo. Este Método exige dos praticantes a concentração, o controle e a precisão para a execução dos vários movimentos. Os exercícios realizados corretamente seguindo os princípios, proporcionam o aumento da circulação, a correção de desequilíbrios musculares e posturais e a recuperação da vitalidade do organismo, melhorando a capacidade respiratória, a concentração e a coordenação corporal (ÁVILA, 2004).

Para realizar os exercícios devemos fazer poucas repetições de cada exercício, Pilates preferia menor quantidade de movimentos mais precisos, sendo essencial a regularidade da prática dos mesmos. Segundo Blount e McKenzie (2006), é aconselhável quando se está aprendendo realizar duas sessões de uma hora e meia por semana, e, além disso, se puder fazer 15 a 30 minutos por dia.

Os exercícios na prática do Método Pilates não são aeróbicos, mas proporcionam um aumento da resistência física e mental, pois se trata de um programa de condicionamento físico. Uma boa frequência na prática destes exercícios é de três sessões semanais de uma a uma hora e meia, incluindo alongamentos. Os movimentos são realizados na posição deitada, sentada ou em pé. O alinhamento postural é importante em cada exercício. Devemos estar concentrados para executarmos corretamente os exercícios. Somente quando o tronco está estável e a coluna bem posicionada, pensa-se em alongamento, fortalecimento, ou em movimentos distais. Assim podemos restaurar o equilíbrio e provocar mudanças profundas e duradouras (ÁVILA, 2004), mas devemos colocar que com o abandono da prática estas mudanças também se vão.

Portanto, os exercícios devem se realizados devagar, com consciência, concentração, preservando a qualidade e não a quantidade, dando grande importância à frequência com que sejam realizados os exercícios.

Os exercícios devem ser feitos suavemente com o máximo de atenção e não devem ser executados automaticamente. Para isso, um mesmo movimento não é repetido mais do que 10 vezes (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999, *apud*, PIRES, 2005).

São mais de 2.500 os exercícios criados por Joseph Pilates, sendo assim, segundo Dillman (2004), os exercícios são organizados e praticados em sequencias, estando cada exercício ligado ao anterior, no qual se apoia para alcançar o fortalecimento corporal global e também o aumento da consciência corporal. Os movimentos são praticados com controle e precisão, com ênfase na qualidade e não na quantidade, nas repetições, sendo a respiração um elemento fundamental para se obter um bom resultado.

Segundo Kolyniak, et al (2004) os exercícios do Método Pilates são, na sua maioria, executados na posição deitada, havendo diminuição dos impactos nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática e, principalmente, na coluna vertebral, permitindo recuperação das estruturas musculares, articulares e ligamentares particularmente da região sacrolombar.

O método Pilates como já foi descrito, propõe exercícios no solo e também nos aparelhos, todos desenvolvidos por Joseph Pilates.

O Método Pilates originalmente se divide em exercícios de solo e em aparelhos, todos eles favorecem o trabalho dos músculos estabilizadores enquanto que eliminam a tensão excessiva dos músculos e compensações de movimentos envolvendo uma larga variedade de movimentos (MCMILLAN, 1998, *Apud*, PIRES, 2005).

Os exercícios de solo oferecem grande desafio para o corpo, justamente por não contarem com o auxílio de dispositivos mecânicos. Hoje são utilizados diversos acessórios para auxiliar alguns exercícios e dificultar outros. Entre esses acessórios temos diversos tipos e tamanhos de bola, discos de equilíbrio, faixas elásticas e rolos sólidos. (CUNHA, 2006).

O Método Pilates no solo, segundo Stanmore (2008), envolve uma série de exercícios realizados deitados, sentados e de pé. Eles se tornam mais desafiadores conforme a consciência, a força e a flexibilidade, a coordenação e a resistência se desenvolvem. Para este mesmo autor, o treinamento nos aparelhos envolve equipamentos especializados que agem contra a resistência do corpo, além da resistência pelas molas que podem ser ajustadas para diferentes tensões.

Os equipamentos foram elaborados para auxiliar a execução dos exercícios de solo, além de restabelecer as principais fraquezas das pessoas, como a falta de conexão com o centro de força a evidência são os músculos abdominais “saltados para fora”, costelas abertas em excesso devido às retificações e compensações na região torácica, falta de mobilidade entre os segmentos vertebrais, restrições de movimentos na articulação coxofemoral, rigidez e encurtamento dos músculos flexores do quadril e extensores da coluna lombar, excessivos tensão nas áreas da cintura escapular e dificuldade para dissipar essa tensão. (PIRES, 2005). Estes equipamentos criados por Joseph durante a primeira guerra e em seguida aperfeiçoados em seu próprio estúdio nos EUA são: o Reforme, o Cadillac e a Cadeira.

#### **4.0 - A PRÁTICA DO MÉTODO PILATES SOLO NO CDS/UFSC**

A prática da disciplina Pilates solo, no CDS/UFSC, no semestre 2011-2, foi o campo de investigação que nos deu as informações ou dados que foram utilizados para a construção dessas análises, pudemos constatar que:

No primeiro mês de aula, foi ensinada ao grupo a primeira parte da sequência, neste momento a professora observava como estes alunos a realizavam, a execução, a respiração, o movimento correto segundo os princípios de Método Pilates, a concentração, a respiração, o controle, o centramento, a fluidez dos movimentos. Ao término deste mês os alunos da pesquisa sentiram alterações na composição corporal dentre as quais foram observadas diminuição das dores lombares e fortalecimento do tronco (abdômen).

No segundo mês de aula a professora organizava a turma em grupos que necessitavam da mesma orientação, facilitando a observação e a correção dos movimentos, novos exercícios foram acrescentado à prática. Foi observado no final deste mês que os exercícios de respiração e fortalecimento eram executados com mais facilidade. Dentre os benefícios observados, o aumento da disposição foi que mais chamou atenção.

Ao terceiro mês, a sequência já havia se tornado mais fácil de ser realizada podia se observar a harmonia dos exercícios executados pelos alunos, pois quanto mais se pratica melhor se torna a execução dos movimentos, “a experimentação é um aspecto necessário à evolução da teoria e da prática, entretanto, torna-se efetiva apenas quando o conceito fundamental foi aprendido por completo” (BLOUNT e MCKENZIE, 2006. p 38). Ao final deste semestre observamos benefícios como: melhora na postura, na consciência corporal, bem estar e vigor físico, o fortalecimento muscular, a melhora da flexibilidade, o vigor a disposição. Segundo Joseph Pilates. Os benefícios do Método só dependem da execução dos exercícios e estes devem ser realizados com frequência, ou seja, fidelidade.



#### **4.1 – Práticas corporais predominantes da Educação Física e suas diferenças com o Método Pilates solo.**

A Educação Física levou sessenta anos para sair de um quase empirismo e passar a merecer algum destaque no sistema mais amplo da educação (OLIVEIRA, 1983). E o que se tem feito hoje é o suficiente para que esta afirmação não seja mais plausível? Como podemos distinguir a prática social da Educação Física em relação ao empirismo, tendo em vista que a nossa prática pedagógica é prática?

Temos também uma elaboração sobre a Educação Física oriunda do Conselho Regional de educação física que diz em seu artigo 3º da resolução CNE/CES 07/2004, que:

Art. 3º - A Educação Física que tem como objeto de estudo e de aplicação o movimento humano, com foco nas diferentes formas e modalidades de exercício físico, da ginástica, do jogo, do esporte da luta/ arte marcial, da dança, nas perspectivas da prevenção de problemas de agravo da saúde, promoção, proteção e reabilitação da saúde, da formação cultural, da educação e da reeducação motora, do rendimento físico-esportivo, do lazer, da gestão de empreendimentos relacionados às atividades físicas, recreativas e esportivas, além de outros campos que oportunizem ou venham a oportunizar a prática de atividades físicas, recreativas e esportivas (BRASIL, 2004, p. 1).

Estamos em uma época em que o sedentarismo, a má alimentação e a falta de tempo disponível para um exercício físico são cada vez mais frequentes, mas também vemos, por outro lado, que um grande número da população já está se conscientizando que a prevenção é a melhor maneira de se chegar à vida adulta ou idosa, quase ou com nenhum problema de saúde. Problemas que, em sua maioria, estão relacionados a uma vida sedentária, em outras palavras, à falta de oportunidade para a exercitação de uma prática corporal sistemática. Vale dizer, não estaríamos precisando de um método de ensino - aprendizagem que contemple um caráter de conscientização para a utilização do corpo de uma forma mais explícita em seus benefícios diretos? Uma Educação Física que trate o corpo como uma unidade e sem fragmentações? E, por isso contribua na elaboração de uma consciência corporal?

Da época da República até os dias de hoje, podemos dizer que existem algumas classificações sobre as tendências da Educação Física no Brasil, porém, de certa forma, essas classificações são um pouco arbitrárias, não se originam de pesquisas rigorosas que partam da prática pedagógica realizada na realidade concreta. Mesmo assim as que mais conhecemos e que se discutem na Universidade são: a Educação Física Higienista (até 1930); a Educação Física Militarista (1930-1945); a Educação Física Pedagógica (1945-1964); a Educação Física Competitivista (de 1964 para frente); e por fim a Educação Física Popular (GHIRALDELLI, 1988).

Segundo Soares (2001), no final do século XIX e início do XX no Brasil, a Educação Física brasileira se fundamentava nas teorias advindas do universo europeu. Essas teorias davam suporte aos conhecimentos dos médicos brasileiros, buscando contribuir com a construção de um novo homem para o país.

Ultimamente, tem-se enfatizado a importância dos exercícios contínuos para a promoção de saúde. Entretanto, nos últimos anos tem sido também demonstrada a necessidade do treinamento contra-resistência para proporcionar efeitos benéficos sobre a aptidão muscular (força e resistência), metabolismo, função cardiovascular, fatores de risco e bem estar (POLLOCK, 1993).

Dentre estes podemos encontrar a musculação, que é um exercício individualizado, de condicionamento físico geral com ênfase no trabalho muscular, utiliza sobrecarga para aumento da força, de massa muscular, é uma forma de exercício resistido, usando equipamentos como barra / halteres para opor a força gerada pelos músculos por meio de contração concêntrica e excêntrica, um exercício que necessita de muita consciência corporal e a grande maioria das pessoas não tem esse tipo de exercício realizado de qualquer maneira pode levar a pessoa a se machucar e a ter lesões.

A musculação é o meio de preparação físico utilizado para o desenvolvimento das qualidades físicas relacionadas com as estruturas musculares (TUBINO, 1984). É o conjunto dos processos e meios que levam ao aumento e ao aperfeiçoamento

da força muscular, associada ou não a outra qualidade física (LAMBERT, 1987). Atividade física desenvolvida predominantemente através de exercícios analíticos, utilizando resistências progressivas fornecidas por recursos materiais tais como: halteres, barras, anilhas, aglomerados, módulos, extensores, peças lastradas, o próprio corpo e/ou segmentos (GODOY, 1994).

A Ginástica, enquanto atividade física se origina ainda na Grécia Antiga e compartilhava junto com as artes a formação ideal para o homem. Na educação física escolar, se entende com uma forma particular de exercitação onde, com ou sem uso de aparelhos, abre-se a possibilidade de atividades que provocam valiosas experiências corporais, enriquecedoras da cultural corporal do homem em geral. Os fundamentos são: saltar, equilibrar, rolar ou girar, balançar ou embalar, correr, andar, arremessar, entre outros. Na escola ela pode se apresentar tanto como modalidade esportiva como atividade direcionada à manutenção da saúde (BRAGHINI, 1996).

A Ginástica localizada consiste na promoção de um treinamento com o objetivo de melhorar a força, a resistência e a tonificação muscular; é uma atividade com um grande número de repetições para grupos musculares diferentes, geralmente são trabalhados em grupos e suas finalidades são trabalhos na região abdominal, parte posterior dos membros superiores, glúteos e coxas (BRAGHINI, 1996).

Este tipo de exercício pode levar as pessoas com pouca prática corporal e ou pouca ou nenhuma consciência corporal a ter futuramente lesões.

A ginástica funcional é uma proposta de aula que trabalha com diversos equipamentos, principalmente os que trabalham contra a resistência; é o caso da utilização dos elásticos nos seus diversos calibres, são usados nestas aulas também as bolas suíça, rolos, pranchas de equilíbrio entre outras matérias, neste tipo de aula muitas são as informações trazidas do Método Pilates e do Yoga para a montagem de sua prática. Tem a ênfase na melhoria da aptidão física relacionada à saúde ou na performance, também trabalha na prevenção de lesão do músculo esquelético.

A Bike indoor trata-se de um completo programa de atividades em bicicletas estacionárias, através da simulação de vários percursos formados basicamente de

retas, com o uso de pouca ou moderada resistência e subidas, aumentando a resistência. É um trabalho aeróbico, sempre ao som de músicas selecionadas e apropriadas; a aula proporciona um alto gasto calórico e fortalece a musculatura dos membros inferiores (BRAGHINI, 1996). Esta modalidade propõe a melhora na resistência e na força em determinados grupos nucleares, melhora geral na aptidão física, desenvolve a capacidade cardiorrespiratória, aumento da densidade óssea, emagrecimento, mas esses tipos de exercício podem gerar casos de lesões principalmente quando a aula for mal dirigida e com alunos pedalando em bicicletas mal ajustadas; estas lesões podem ser: lombalgias, estiramentos ou contraturas, tendinites nos joelhos, parentesia peniana, fascites plantares, uretrite inespecífica e microhematúria

Dantas (1998) definir o alongamento, como sendo a forma de trabalho que visa à manutenção dos níveis de flexibilidade obtidos e a realização dos movimentos de amplitude normal com o mínimo de restrição física possível. Maxine e Sullivan (1998) o alongamento é vital para os movimentos livres e o condicionamento físico.

Geoffroy (2001) afirma que os exercícios de alongamento têm ação preventiva contra problemas tendinosos, musculares e articulares, que passam pela função anti-stress e chegam até a obtenção do bem estar, para tal recomenda o Alongamento Ativo-Dinâmico, antes de cada esforço físico, por contribuir para o aquecimento muscular, tendinoso e articular e, desse modo, se preparar para o esforço.

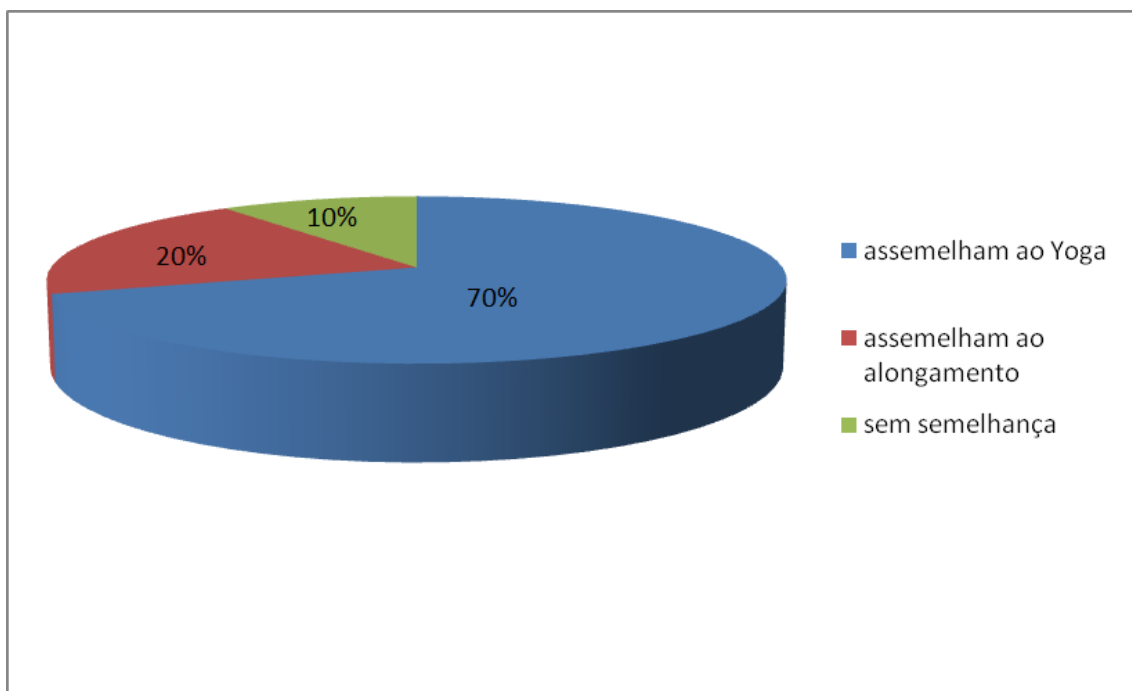
O Yoga é um conhecimento milenar da Índia, atrelado ao desenvolvimento de sua cultura, no entanto é difícil encontrar um consenso a respeito de seu surgimento. Alguns autores remontam em até 5000 a.C. a sua existência. É considerado uma das seis filosofias indianas, um dos *darsanas*, ou pontos de vista, uma filosofia prática, propõe um processo a ser seguido para que seja alcançada a União. Apareceu inicialmente com práticas de concentração meditativa em rituais de sacrifício nos quatro Vedas - primeiros livros sagrados do Hinduísmo, que datam entre 4.500 a 2.500 a.C. e posteriormente nas *Upanishads*, que utilizavam a meditação para obter a iluminação. Ambos deram a origem a um conjunto de práticas, atreladas às explicações acerca da transcendência da condição humana (MOURA, 2007).

Nas questões analisadas a partir da categoria: Práticas corporais predominantes da Educação Física e suas diferenças com o Método Pilates solo, foi encontrada como uma categoria empírica as semelhanças ao Yoga, afirmadas pelos alunos. As respostas atingiram 70% se referindo às semelhanças ao Yoga, porém, muitas delas por conhecer a prática do Yoga conseguiram pontuar as diferenças.

Como comenta uma das alunas:

*“Consigo comparar apenas com a Yoga ainda que reconheça uma grande diferença entre eles. Acredito que Yoga se relaciona ao Pilates no sentido da respiração, relaxamento e alongamento”. Já outra diz: “Ao yoga, porque trabalha a respiração, a contração do abdmen e alguns exercícios são bastante semelhantes, apesar de trabalharem musculaturas distintas”.*

As demais respostas, ou seja, 20% das questões respondidas fizeram associação com as aulas de alongamento. Já 10% não perceberam semelhanças com nenhuma outra prática corporal, entretanto, essas pessoas relataram que tiveram poucas experiências de práticas corporais. *“No momento não consigo comparar com outra pratica”.*



**Gráfico 01: Práticas corporais predominantes da Educação Física e suas diferenças com o Método Pilates solo**

Segundo Mckenzi e Blount (2006), o que distingue o Pilates de outras modalidades de exercício é sua abordagem holística e seu treinamento, que combina corpo e mente com o objetivo de alcançar o alinhamento postural correto. Este mesmo autor também aponta outra distinção do Método Pilates para os exercícios físicos convencionais, a conscienciosidade ou concentração, um aspecto essencial do método ao se exercitar. Porém, quando este autor fala de outra modalidade de exercícios, parece confundir a prática de exercícios com as diversas modalidades esportivas, uma relação que não poderia ser feita. Haja vista que esta seria mais plausível a sua comparação com as ginásticas e não com as práticas esportivas. No entanto, vimos que a ênfase do que se fala em Pilates é como um Método, portanto, fica claro que o enfoque é mais teórico-metodológico que apenas de distinção entre 'modalidades'.

Ávila (2004) diferencia o Método Pilates em relação às outras formas de exercícios, por ir além de integrar mente, corpo e espírito, também podendo ser indicado para todas as idades e níveis de condicionamento físico, sendo um aspecto positivo em relação às outras atividades. Ou seja, são elementos que distinguem o Pilates a partir de pressupostos teóricos diferentes dos que estão estabelecidos na área da Educação Física, principalmente por contar com a possibilidade de não exclusão em suas práticas, ou seja, bem diferente das práticas esportivas em que se exige 'certas condições físicas' que não são comuns em todas as pessoas.

Outro diferencial das práticas segundo Gallagher e Kryzanowska, (1999) *apud*, Pires (2005) é que no início da prática pode parecer que pouca coisa está acontecendo, principalmente se a pessoa estiver acostumada às aulas de aeróbica ou musculação, nas quais são utilizadas grandes cargas. Levando em conta que o Método enfatiza a conscientização para que haja mudança no corpo de quem pratica, o método deve ser executado corretamente. Este autor também coloca que por meio do Pilates o aluno finalmente vai conhecer e aprender a usar corretamente o próprio corpo. Levando em conta, segundo Joseph Pilates, o que importa, pois a prioridade não é a quantidade de exercícios que se está realizando e sim a qualidades desses. Sendo assim, na medida em que o praticante percebe e faz a sua prática corretamente, a sua postura melhora, seus músculos adquirem maior tonicidade, suas articulações tornam-se mais fáceis de alongar e a forma de seu

corpo mais equilibrada, ou seja, o centro vai adquirindo o foco da postura e não mais a lombar. A tendência é a pessoa ficar mais ereta e alongada.

Embora esses alunos tivessem poucas experiências com práticas corporais, podemos constatar que 100% das respostas relataram que a prática do Método Pilates solo não pode ser comparada com nenhuma outra prática.

Assim coloca uma das alunas:

*“Comparações são sempre possíveis, mas o que se encontrará ao fazer alguma comparação serão apenas distinções. Parece que nenhuma prática equivale ao pilates. Já fiz yoga, natação e agora academia. Talvez o que mais se aproxime seja o yoga, mas o resultado corporal não consegue encontrar semelhanças. Tanto yoga quanto pilates me aliviavam de tensões, porque exigem que a gente se concentre demais no nosso corpo durante a atividade. Mas a yoga não me ofereceu benefícios corporais e “posturais” como o pilates”.*

O Método Pilates exposto nesta pesquisa apresenta no que se referem às suas diferenças com as demais práticas corporais, características que realmente fazem essa diferença, tais como: trabalhar o corpo em sua totalidade, o método combina corpo e mente nas suas práticas, todas as pessoas, sem se importar com o nível de condicionamento físico, a idade, sexo, objetivo, pode realizar essa prática.

Outro diferencial é em relação à execução dos exercícios que devem ser praticados com total concentração, fazem-se poucas repetições e mais devagar que as ginásticas comuns, pois o importante é a qualidade e não a quantidade ou rapidez.

#### **4.2 – A postura corporal e a percepção do próprio corpo**

A postura ereta do homem foi um grande acontecimento na evolução das espécies e isto foi possível após milhões de anos. A coluna vertebral passou por modificações durante este tempo num processo lento, podendo assim o homem se locomover na posição bípede. Segundo Braccialli et al, (2001), algumas modificações aconteceram no corpo humano devido à postura ereta e da locomoção bípede, entre elas estão as modificações do centro de gravidade que se deslocou

posteriormente e para baixo, o tronco tornou-se mais curto e alargado no plano médio-lateral e afinado no plano anteroposterior.

As adaptações necessárias à manutenção da postura são feitas de forma automática e adaptadas às diferentes condições do envolvimento, sem termos de fazê-lo de forma consciente. Este controle, baseado em processos de adaptação/cooperação de várias estruturas cerebrais, é mantido através da fixação/controlo de diferentes segmentos corporais assegurando uma relação de estabilidade, flexibilidade e resistência entre o corpo os objetos (MELO, 2006).

Com o surgimento da postura ereta e com as facilidades da vida moderna aparecem os problemas exclusivos da espécie humana. A estrutura biológica encontra dificuldades em adaptar-se a esta vida modificada e cada vez mais sedentária. O homem tende a permanecer cada vez mais inativo; sentado ou de pé, por muito tempo, dessa forma ocasiona maus hábitos posturais e resultando assim em enfermidades variadas, na maioria das vezes é a coluna vertebral a mais prejudicada.

Os maus hábitos posturais podem surgir desde muito cedo, por exemplo, quando crianças estudam em escolas e passam por muitos anos sentadas em carteiras inadequadas; dos sete ao quatorze anos, só trocam de sala, mas sempre com as mesmas carteiras. Nesta fase da vida em que se está em processo de crescimento, torna-se, isso tudo um desastre; este é um dos fatores que produzem uma má postura, pois as crianças têm que se adaptar a esta situação; outras situações também causam maus hábitos posturais, tais com motoristas que passam muito tempo no trânsito com assentos mal posicionados, ou ainda o fato de carregar bolsas pesadas em um só lado do corpo, como ainda fazem os carteiros. (BRACCIALLI et al, 2001).

Segundo Melo (2006), desde o nascimento até o envelhecimento o homem desenvolve um variado conjunto de habilidades que vão desde o andar, correr, ou trepar, até ao agarrar, manipular ou lançar. O desenvolvimento de todas as ações motoras depende sempre da capacidade de controle postural que as suporta. A manutenção da estabilidade postural é, assim, um fenômeno crítico na nossa vida diária. Até o simples ato de nos mantermos de pé, estático, requer uma complexa



integração de múltiplas informações sensoriais, processos decisivos e programação motora. Para a maior parte de nós estes processos de controle são complicados.

A postura corporal é uma estrutura musculoesquelética e pode ser modificada através das alterações posturais que por sua vez podem causar implicações como: lombalgia, escoliose, cifose, lordose, entre outros. E a patologia mais comum atualmente que é a lombalgia, caracteriza-se por uma dor intensa na região da bacia, que surge como consequência de outras deformações na coluna, como escoliose e a cifose (BUSQUET, 2001). Segundo as discussões de Joseph Pilates isto é consequência da má estruturação de toda a região pélvica, principalmente pela fragilidade muscular nessa região e, portanto, a falta de controle no abdômen resulta na tensão da região lombar.

A postura deve ser sempre observada e percebida pela própria pessoa, a atenção dada à postura correta é muito importante para criar uma consciência corporal e evitar problemas futuros, como por exemplo, os de coluna em geral. Esta observação deve acontecer sempre, em todas as situações, quando estamos trabalhando, na posição que estamos dormindo, realizando as atividades da vida diária e principalmente quando estamos nos exercitando. A postura é formada em conjunto com o sistema nervoso e os músculos. A posição ereta é eficaz e econômica.

Gardiner (1986) enfatiza que a manutenção da postura corporal ocorre por meio de músculos antigravitacionais, que são os músculos extensores, principalmente do pescoço, das costas e das pernas, pois possuem características que permitem adaptações com pouco esforço. Ou seja, devemos estar realizando exercícios para mantermos nosso corpo fortalecido e assim evitar que algum desvio postural possa causar uma alteração corporal. A boa postura é um dos requisitos que ganha destaque quando o tema é a prevenção, a manutenção ou a recuperação da saúde e do bem-estar corporal.

O homem cria sua própria postura, segundo Smith, Weiss e Lehmkuhl (1997). E a postura deveria ser entendida como uma maneira característica de cada indivíduo sustentar seu corpo. Destaca que a orientação postural não se resume apenas à expressão mecânica do equilíbrio corpóreo, mas também à expressão

somática da personalidade, considerando fatores de ordem psicofísica e socioambientais.

O homem tem a inteligência e a capacidade de deslocamento e movimentação e isto permite que possa executar as tarefas, em geral, com precisão, o que é um diferencial.

Segundo Vigarello, *apud*, Souza (2010), no transcorrer da história ocidental, a boa postura tem sido entendida como perfeito alinhamento dos segmentos corporais. Associada ao discurso moral na Idade Média, a postura associou-se ao discurso de saúde física no século XVI, o que justificou o início de intervenções diretas sobre a postura como um dos recursos para promoção da saúde. No século XIX, momento em que o corpo era compreendido como uma máquina capaz de produzir trabalho começa a ser recomendada a toda população exercícios corretivos, priorizando a força e a disciplina corporal, os quais visavam garantir a boa postura, ou em outras palavras, a retitude corporal; tal medida condizente e inserida no projeto higienista e industrial da época. No século XX, esta concepção de boa postura permaneceu predominante, apesar do redimensionamento do corpo propiciado por várias áreas de conhecimento e do surgimento e a difusão de novas concepções.

A ênfase dada ao corpo no século XX fez proliferar inúmeras formas de intervenção que procuram de diferentes maneiras, melhorar a aparência, o desempenho, a beleza, a saúde e o bem-estar. O belo era ligado à aparência jovem, forte e ágil, o que quer dizer que o belo era motivo de preconceito quanto aos outros tipos de estética corporal de pessoas, sendo um valor incorporado na contemporaneidade e motivo para investimentos pessoais através de medidas preventivas, de exercícios e de tratamentos. Assim o corpo tinha um valor e somente cuidava-se do corpo externo, deixando de lado a sua essência, ou seja, trabalhar o corpo por dentro e por fora, os músculos e também a mente. Entretanto, numa cultura onde o corpo se tornou um produto de consumo, a aparência torna-se uma tendência, e consumo prevalece, pelo corpo perfeito e pela roupa da moda (SOUZA, 2010).

Um dos grandes princípios do Método Pilates é o alinhamento do corpo a partir do centro de força que, nunca é demais repetir, é segundo Pilates a nossa caixa de

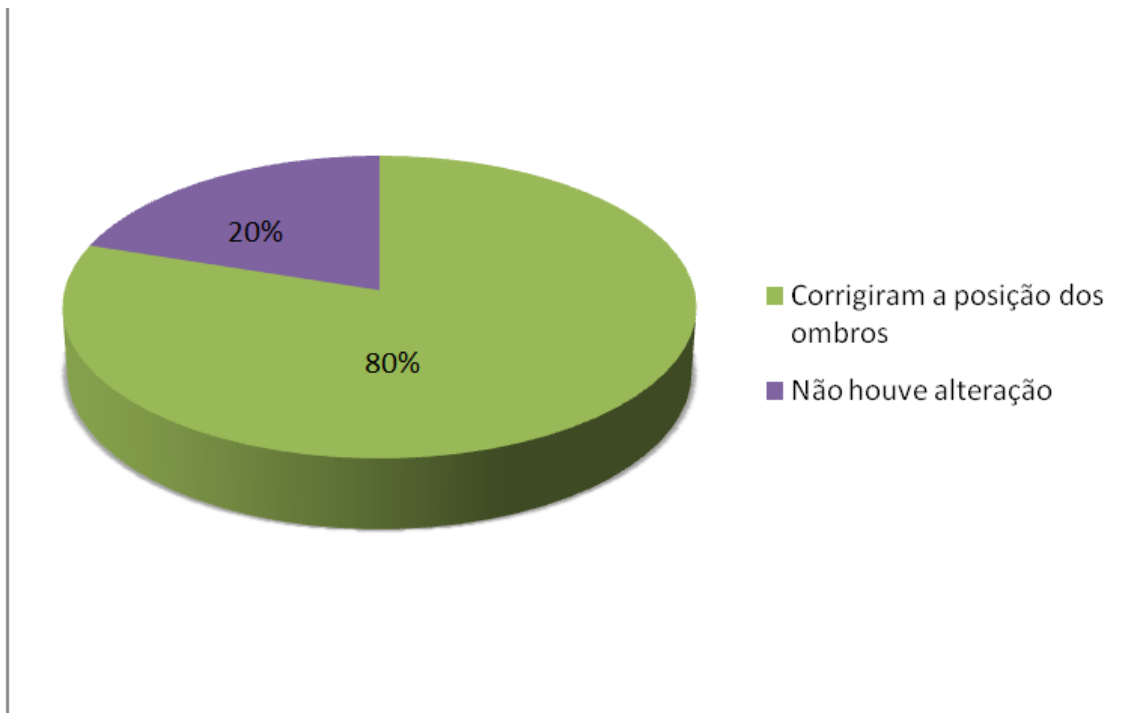
força, ou seja, um abdômen forte e controlado. Isto nos exercícios deve ser trabalhado junto com a respiração, portanto este método promove o realinhamento postural. Para Craig (2003), além de corrigir a postura e o realinhamento da coluna também fortalece a musculatura das costas. Assim, o Método Pilates trabalha o corpo como uma totalidade, equilibram-se no uso de grandes músculos superficiais com profundos e pequenos músculos de resistência, responsáveis por manter a força interior.

Segundo palavras de uma das estudantes pesquisadas: *“Agora minha postura melhorou, depois de fazer pilates, procuro me manter ereta”. Ou: “Melhorou muito após as aulas de Pilates. Para mim uma postura correta é aquela em que a coluna vertebral encontra-se reta, porém não rígida e numa posição a qual eu aguento ficar durante horas sem me sentir cansada depois”.*

O alinhamento pode ser modificado por meio dos movimentos realizados em cada exercício, ajudando na melhora da postura global da pessoa que pratica o Método Pilates, podendo também corrigir os desequilíbrios musculares a fluidez muscular, fortalecimento dos músculos, ajudando na coordenação motora, melhorando os níveis de consciência corporal, aumentando a mobilidade articular entre outros e proporcionando bem estar. Todas as respostas, ou seja, 100% apontaram que após essa prática todas as respondentes conhecem a postura correta e sabem consertar quando estão erradas. Por exemplo, na fala de uma delas:

*“Hoje em dia eu percebo rapidamente quando estou “torta”. Antes nem dava bola. Depois da prática, sento de maneira correta e consigo perceber se há algo errado. Quando estou em pé é a mesma coisa”. Outra afirma que: “Percebo como as tensões do dia-a-dia influenciam no meu corpo”.*

A postura corporal e a percepção do próprio corpo foram contempladas pela maioria dos alunos, 100% das repostas apontaram que conhecem a postura corretamente e sabem arrumar quando estão erradas e 80% mudaram a posição do ombro a partir da experiência com a prática e a melhora de suas posturas. Ou seja, elas aprenderam na prática como controlar a postura a partir de elementos concretos. Em 20% destas pessoas não houve alteração.



**Gráfico 02: A postura corporal e a percepção do próprio corpo**

O fortalecimento do abdômen é muito importante, ativando esta musculatura e fortalecendo, protegendo a coluna durante os movimentos e a respiração, dando força à coluna lombar e prevenindo as dores lombares.

A “Casa de força” (Power house) foi assim que Pilates considerou a área do abdômen em conjunto com os músculos profundos da coluna bem como o centro de força do corpo é a área compreendida entre as costelas superiores e a pelve.

Para Silva (2009), este centro de força é composto pelos músculos abdominais, glúteo, paravertebrais e lombares, que têm a função de estabilizar estática e dinamicamente o corpo. Assim, nos exercícios do Método Pilates quanto mais forte estiver o abdômen mais eficiente serão os movimentos. O objetivo é manter o centro corporal estável, executando com precisão os movimentos de braço e pernas.

O Método Pilates promove uma respiração profunda e eficiente, segundo Herdaman e Selby (2000) e o trabalho focalizado na respiração faz com que se aprenda a respirar melhor, sendo um dos grandes benefícios do Método. O

diafragma é o principal músculo da respiração e está ligada à coluna e aos músculos abdominais. Ao executar os movimentos no Método Pilates o diafragma é recrutado como também os outros músculos da respiração, este, porém é o que necessita realizar maior força, gerando um melhor sincronismo e frequência da respiração. A pessoa que pratica este método será capaz de aprender a respirar de modo correto e a unir esta respiração ao movimento.

### **4.3 - A consciência corporal promovida por meio do Método Pilates solo**

A escolha por uma vida saudável ou sedentária é pessoal, sabendo que nosso corpo necessita estar preparado para aguentar os desafios que a vida impõe.

Essa escolha por uma vida saudável deve levar em conta que a idéia de cuidar do corpo não pode se tornar um foco de idealização ou de se conseguir a perfeição de um corpo esculpido pela moda. Segundo Silva (2009), a imagem do corpo belo e saudável é associada à prática de atividades físicas, controle alimentar, consumo de determinados produtos dietéticos e medicamentosos, de modo que o indivíduo acha que está fazendo algo em prol de sua saúde.

Neste sentido, a construção imaginária contemporânea de um corpo perfeito ou ideal, muitas vezes está intimamente associada a um discurso obsessivo da saúde, (NOGUEIRA, 2001). Como apontam diferentes estudos e autores/as (SILVA, 2009), vivemos um tempo em que meios de comunicação de massa, como revistas, jornais e programas de televisão, produzem e veiculam toda uma discussão sobre e para o corpo, contemplando, dentre outras coisas, modos de vestir, comer, exercitar-se, maquiar-se ou divertir-se.

Consciência como um estado de ser consciente de seu corpo e a conscientização corporal como um processo para se atingir este estado, como um reconhecimento do corpo, da postura, como um autoconhecimento, é deveras uma elaboração difícil. Como por exemplo, em uma aula de Pilates em que os movimentos são realizados com fluidez, de forma lenta e precisa, de maneira harmoniosa, coordenando respiração e exercício, utilizando corpo e mente. Portanto, é nesse contexto que quanto mais tomamos consciência do que estamos aprendendo, mais fácil se tornará a assimilação dos exercícios e por isso uma maior

clareza da relação corpo e mente. A pessoa começa a perceber o corpo não mais no automático, mas já consegue sentir qualquer postura fora do alinhamento conseguido pelos exercícios.

O Método Pilates conduz o corpo à postura correta, segundo Gallagher e Kryzanowska, *apud* Pires (2005).

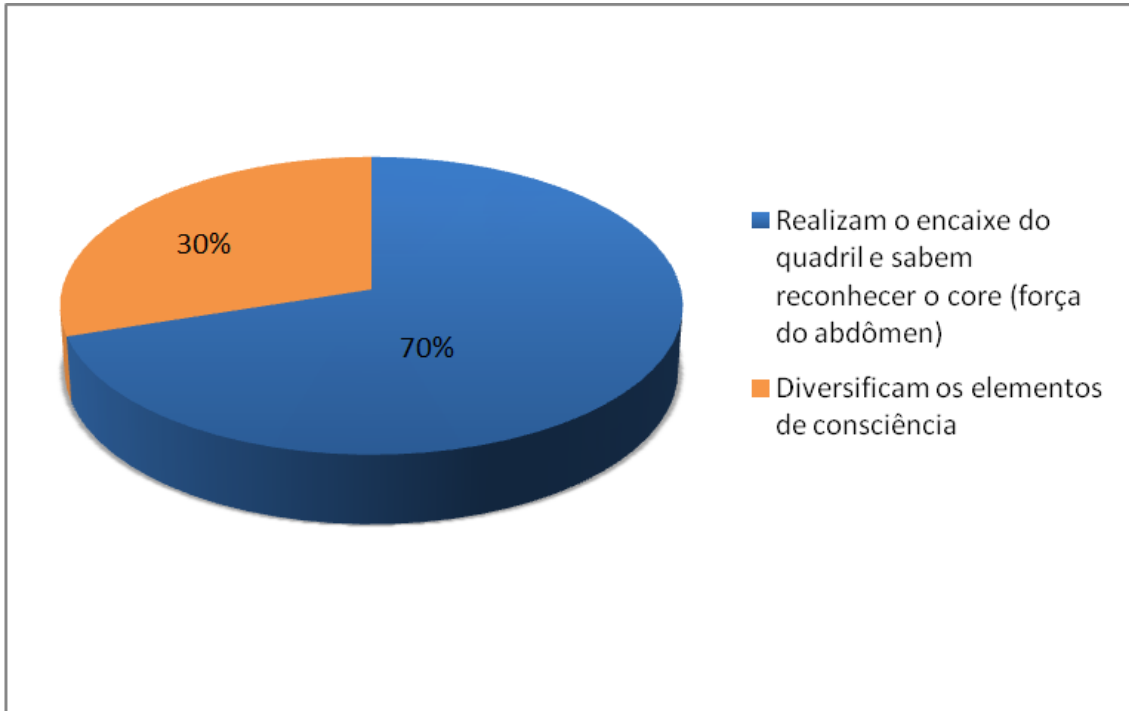
Isto é conseguido ao desenvolver nos seus praticantes uma maior tomada de consciência por meio, sobretudo, da conexão na prática dos princípios: Concentração, Respiração, Controle, Precisão, Fluidez de Movimento, Isolamento e Rotina.

O Método criado por Joseph Pilates promove uma sintonia equilibrada entre corpo e mente, trabalhando o corpo na sua integralidade, exigindo de quem o pratica uma percepção também ao que acontece ao seu redor, ou seja, as pessoas também conseguem ver como o meio pode influenciar nas tensões provocadas nos ambientes em que se vive. Além de integrar corpo e mente, também é mais fácil perceber o ambiente ao redor.

Assim, este método, a partir de seus princípios aplicados à prática promove uma maior consciência corporal. Segundo um dos respondentes: *“Compreensão do corpo, melhora na postura. Consigo perceber mais as mudanças que ele sofre com as tensões do dia-a-dia, como os ombros encolhidos, por exemplo. Depois do pilates, consigo me policiar mais, procurando manter a postura ideal, o que me ajuda a sentir menos dores de coluna”*.

Já para outra: *“Concentrar a força no abdômen, mesmo às vezes sem estar praticando, mas num momento do dia-dia que vc fica com raiva...tento jogar a raiva pro abdômen e funciona”*.

Temos a consciência corporal promovida pelo Método Pilates Solo nas respostas: 70% diz em que conseguem realizar o encaixe do quadril e sabem reconhecer o core (força do abdômen), 30 % diversificam os elementos de consciência.



**Gráfico 03: A consciência corporal promovida pelo Método Pilates solo**

Portanto, a contrologia, que segundo Joseph Pilates é o controle consciente de todos os movimentos do corpo, é atingida na prática. Haja vista que durante todos os exercícios os movimentos são controlados pela mente e pelo corpo, uma ferramenta que o método fornece e é necessário para a educação da consciência corporal e para o benefício de quem o pratica.

#### **4.4 – Problemática dos exercícios na prática do Método Pilates solo.**

A falta de paciência foi um aspecto comum encontrado no levantamento desses dados. Todos falam da velocidade dos acontecimentos atuais, trabalhando por muitas horas e pouco tempo sobrando para uma prática corporal, principalmente quando esta deve ser realizada com frequência. Acabamos por realizar práticas que não exigem muito tempo, como as propostas nas academias, ou seja, exercícios realizados em meia hora e sem perceber o que está acontecendo com o corpo, movimentos repetidos e executados rapidamente. Quando decidimos por realizar uma prática com outra proposta, como o Método Pilates solo vê que realmente os hábitos anteriores promovem uma grande dificuldade para a conexão entre os

princípios e esta prática. Assim fala uma das alunas: *“Paciência, eu sempre fui mais acostumada a exercícios mais enérgicos”*.

Um aspecto que tem destaque na dificuldade da execução dos exercícios é a respiração. Uni-la ao exercício corretamente é muito difícil. O foco do Método Pilates é Core, ou seja, os exercícios se iniciam a partir do centro de força (Power House); se a pessoa aprender a respirar corretamente vai tornar mais fácil a execução dos exercícios. É condição *se ne qua non* que a pessoa saiba respirar conectada com o exercício, se isto não acontecer não se cumprirá a exigência maior. Assim colocam as alunas: *“Coordenar respiração e os exercícios”*, e outra: *“Não conseguia muitas vezes transferir a força para o quadril, em muitos exercícios acabava forçando o pescoço e a coluna, que por vezes causavam dor”*.

Podemos analisar essa problemática quando vemos que 100% dos alunos tiveram dificuldades na realização dos exercícios, principalmente pela respiração difícil e sem conexão com os exercícios. Não sabem respirar foi 70%; falta de paciência 20%; diversas limitações por falta de consciência corporal, 10%.

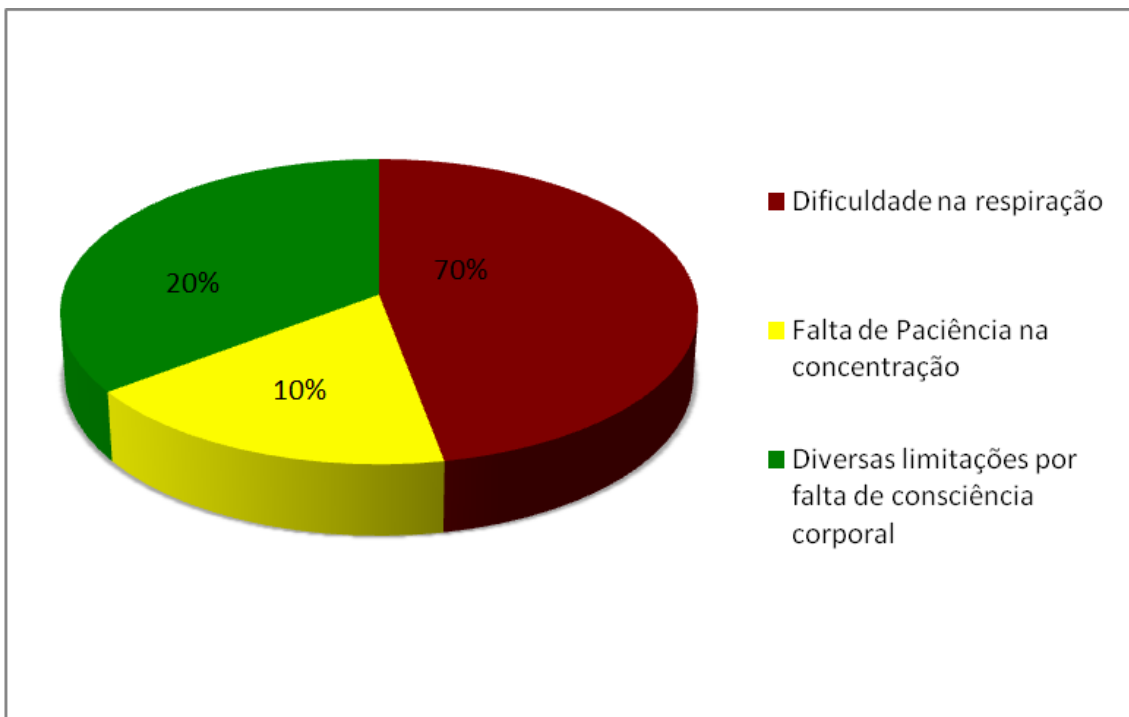


Gráfico 04: Problema dos exercícios na prática do Método Pilates solo



Motivos de músculos fracos e encurtados, principalmente na região do abdômen na posterior da coxa também foram citados. *“Alguns exercícios necessitam de um bom alongamento muscular o qual não possuo”*.

#### **4.5 - Benefícios concretos associados à prática do Método Pilates Solo**

Podemos afirmar que, a partir dos dados coletados e analisados, são muitos os benefícios a partir da prática do Método Pilates solo, tais como:

- O fortalecimento do corpo, especialmente a musculatura abdominal;
- A melhora no alongamento e a melhoram mobilidade articular;
- O desenvolvimento da consciência corporal;
- A melhora da coordenação, da postura, do equilíbrio;
- O aumento de mobilidade articular;
- O desenvolvimento dos músculos que suportam a coluna, aliviando dores crônicas na região;
- O alongamento ou relaxamento de músculos encurtados ou tensionados demasiadamente;
- O fortalecimento ou aumento do tônus dos músculos que estavam estirados ou enfraquecidos, diminuindo os desequilíbrios musculares.

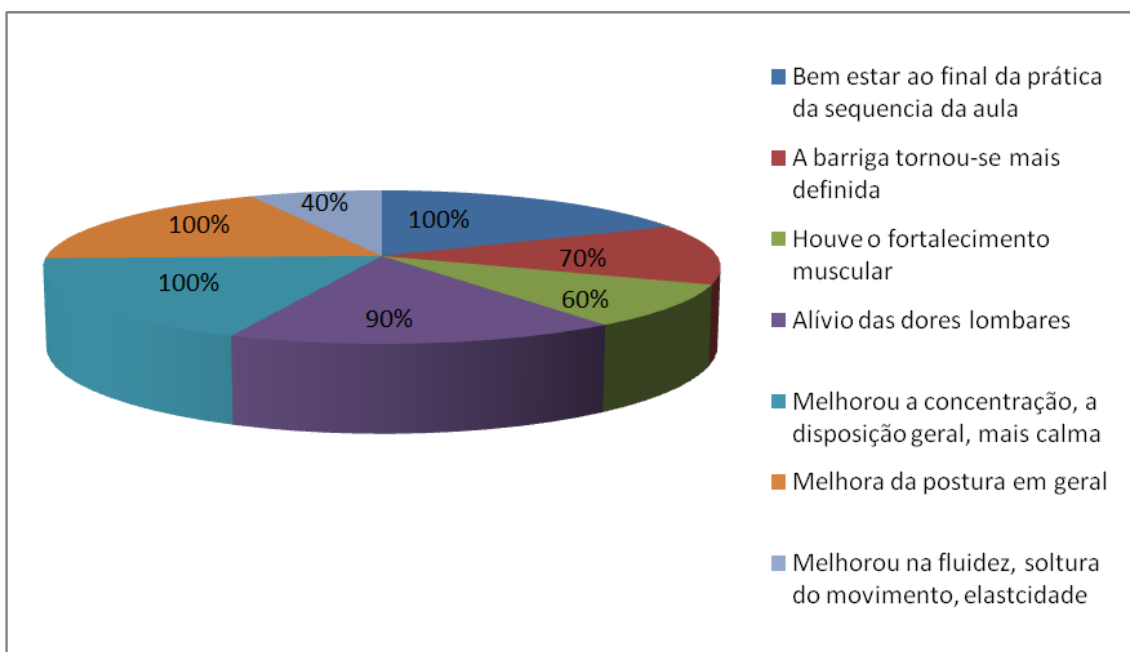
Dentre as respostas adquiridas, todos os alunos responderam que obtiveram benefícios visíveis a partir da prática do Método Pilates solo e nas informações podemos perceber que algumas pessoas conseguiram mais resultados que outras principalmente as que tinham procurado o Método por algum problema postural.

Várias foram as resposta como: alívio da lombar, fortalecimento da musculatura, consciência corporal, melhora na postura, concentração, percepção corporal, melhora na flexibilidade, disposição, vigor, fortalecimento do abdômen e dos músculos em geral. Por exemplo, nas palavras de uma aluna: *“Acho que principalmente o alívio da lombar. O alívio da pressão e de dores na lombar”*.

Temos Relatos de alunas que chegaram ao fim do semestre realizando a prática corretamente e assim conseguiram obter resultados como: *“Nunca mais senti dor nas costas e minha barriga ficou mais definida”*. Já outra: *“Sinto menos dores nas costas quando passo horas e horas no computador. Creio que esse foi o melhor benefício que a prática me ofereceu! Eu percebi meu abdômen bem definidinho”*. E, ainda: *“Alongamento, disposição, perda de gordura localizada fortalecimento do abdômen foi o que mais pude notar. Aumento instantâneo de disposição e bem-estar”*.

Temos ainda: *“Acho que o maior benefício é o conhecimento do corpo. A partir disso você começa a encontrar os erros na postura e tenta minimizá-los. Respirar, concentrar a força no abdômen, mesmo às vezes sem estar praticando, mas um momento do dia-dia que você fica com raiva...tento jogar a raiva pro abdômen e funciona.”*

Nas análises dos questionários podemos citar os benefícios que mais foram sentidos pelos alunos, bem estar ao final da prática da sequencia da aula com 100% nas repostas, a barriga tornou-se mais definida 70%, houve o fortalecimento da musculatura 60%, alívio nas dores lombares 90%, melhorou a concentração, a disposição geral, mais calma 100%, melhorou a postura em geral 100%, melhorou na fluidez, soltura de movimento e elasticidade 40%.



**Gráfico 05: Benefícios concretos associados à prática do Método Pilates Solo**

## 5.0 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final desta pesquisa, que buscou mostrar os benefícios do Método Pilates solo a partir de uma prática, chegamos à conclusão de que realmente os benefícios acontecem e de forma visível.

Este é um Método de ensino de uma prática corporal que se fundamenta para além dos pressupostos unicamente 'biológicos'. Assim, esta prática propõe um trabalho de consciência corporal em sua totalidade.

Podemos concluir também que a prática não pode ser realizada somente por um curto período de tempo como aconteceu em alguns casos constatados nas respostas. Vimos também que assim que o semestre acaba a prática também acaba e não está existindo uma continuidade, mesmo sendo este um dos objetivos da disciplina, que é aprenderem a fazer a sequência para realizarem em casa, como um acesso ao conhecimento científico que a Universidade deve dar aos seus alunos. Tendo em vista que há necessidade de se praticar um tempo adequado e, sistematicamente, para se alcançar os benefícios que promete essa prática.

Em termos práticos concluímos que e a partir dos dados encontrados vimos que as Práticas corporais predominantes da Educação Física e suas diferenças com o Método Pilates solo foram definidas em 70% como semelhante ao Yoga, 20% das respostas fizeram uma correlação com as aulas de alongamento. Já 10% não perceberam semelhanças com nenhuma outra prática corporal.

Em relação à postura corporal e à percepção do próprio corpo, 100% conhecem a postura corretamente e sabem consertar quando estão erradas, 80% mudaram a posição do ombro e em 20% destas pessoas não houve alteração.

Em relação à consciência corporal promovida pelo Método Pilates solo, 70% dizem que conseguem realizar o encaixe do quadril e reconhecem o core (força do abdômen), 30% diversificam os elementos de consciência.

Na problemática dos exercícios na prática do Método Pilates solo 100% dos alunos tiveram dificuldades na realização dos exercícios, 70%, principalmente por não saberem respirar, 20% a falta de paciência na concentração e 10% colocaram diversas limitações por falta de consciência corporal.

E, por fim, os benefícios concretos associados à prática do Método Pilates Solo foram 100% no bem estar ao final da prática da sequencia da aula. O abdômen tornou-se mais definido em 70% dos alunos e isso para eles foi um benefício. O fortalecimento da musculatura foi conseguido e percebido por 60%. O alívio das dores lombares foi conseguido em quase todos, pois foi de 90%. Melhorou a concentração, a disposição geral% e a calma, foi 100%.

Na análise feita a partir da observação pudemos concluir que: no primeiro mês de aula os alunos já sentiram alterações na composição corporal, diminuição das dores lombares e fortalecimento do tronco (abdômen). No segundo mês, os exercícios de respiração e fortalecimento eram executados com mais facilidade, ou seja, já começavam a ter controle do corpo ao realizar os exercícios. Ao final do semestre, após três meses, muitos eram os benefícios observados a partir desta prática para estes alunos.

Durante a prática que realizei na disciplina do Método Pilates solo, senti em meu corpo os benefícios dos exercícios, percebi também que realmente o que a teoria diz é verdade, pois pude ver que meu corpo no geral está mais forte, em especial a musculatura abdominal, o que por consequência, aliviou minhas dores lombares. A melhora na flexibilidade, na coordenação motora e no desenvolvimento da consciência corporal, foram visíveis.

Enfim, pudemos constatar que realmente os benefícios propagados são encontrados depois da prática.

## 6.0 REFERÊNCIAS

APARICIO, E. PÉREZ, J. **O Autentico Método Pilates®**: A arte do controle. Tradução: Magda <http://www.fag.edu.br/tcc/2008>. > Acesso em: 24 de abril de 2012.

ÁVILA, Fernanda. **Pilates e a Educação Física: iniciando uma nova proposta**. Santa Catarina, 2004. Monografia apresentada ao curso de Educação Física da UFSC. Orientação: profª Drª Iracema Soares de Sousa.

BLOUNT TREVOR, MCKENZIE ELEANOR, **Pilates Básico**: Programa doméstico de exercícios inspirado no método de Joseph Pilates. Tradução Fátima Abbate. Bauruieir, São Paulo. Ed. Manole Ltda. 2006.

BRACCIALLI, L.P., et al. **Postura Corporal**: reflexões teóricas: Fisioterapia em movimento, São Paulo, v. XVI, n.1, p.65-71, 2001. <http://www.inicepg.univap.br>> Acesso em: 12 de abril de 2012.

BRAGHINI, INEZITA. **Teoria e Prática da Educação Física** : a Praxis. Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do certificado de graduação em Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, sob orientação do Prof. Dr. Pedro José Winterstein. Campinas. 1996. Acesso em: 10 de Março de 2012.

BUSQUET, Léopold. **As cadeias musculares** - volume 2, Lordoses - Cifoses - Escolioses e Deformações Torácicas. 1ª Edição. Edições Busquet, Belo Horizonte, 2001.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004. Acesso em: 10 de Março de 2012.

CAMPÃO, Daiana dos Santos; MARQUES, Alessandra Ceconello. **A contribuição da Educação Física no desenvolvimento os picomotor na educação infantil**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 123 - Agosto de 2008. <http://www.efdeportes.com> > Acesso em: 24 de abril de 2012.

CARNEIRO, A.L.; MENEZES, L.S. **O método Pilates sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas**. Revista Motricidade, 25, junho de 2011. <http://www.institutosalus.com/artigos/> > Acesso em: 10 de janeiro de 2012. .

CASTRO, Ana Lúcia. **Culto ao Corpo e Sociedade**: Mídia, Cultura de consumo e estilo de Vida. Monografia, sob orientação do Prof. Dr. Jose Mario Ortiz Ramos. Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Filosofias Humanas, Campinas, SP, 2011.

CIVITA, V. **Mexa-se com o Método Pilates®**. São Paulo: Nova Cultura, 2004. Confef ano III nº **Revista nº 11- ano III - Março de 2004** <http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp>. Acesso em: 14 Maio de 2011.

CRAIG, C. **Pilates com a bola**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

CUNHA, Marina Ppereira Medina. **Metodo Pilates e Acupuntura: utilização em indivíduos portadores de hérnia de disco lombar**, Monografia apresentada ao curso de Fisioterapia, Balneário Camburiú, 2006.

DANTAS BAPTISTA, M.R.; E.H.M. **Yoga no controle de stress. Fitness & Performance Journal**, v.1, n.1, p.12-20, 2002. <http://fpjournal.org.br> > Acesso em 13 de maio de 2012.

DIEGO, Alano Carvalho. **Princípios do Método Pilates® no Solo na Lombalgia Crônica**; Monografia apresentada ao Curso de Fisioterapia, como requisito para obtenção do título de Bacharel, Tubarão, 2006. Acesso em: 10 de Março de 2012.

DILLMAN, E. **O pequeno livro de Pilates: guia prático que dispensa professores e equipamentos**. Tradução: Alice Xavier. Rio de Janeiro: Record, 2004.

Conselho Federal de Educação Física. **Diretrizes Curriculares da Graduação em Educação Física**, estabelecidas na Resolução CNE/CES 07/2004, <http://www.confef.org.br> > acesso em: 10 de junho de 2012.

FRIEDRICH, Alessandra Wolf. **Método Pilates e a Formação de Bailarinas**, Centro Universitário Feevale Instituto de Ciências da Saúde, Curso de Educação Física, Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso, Novo Hamburgo, RS, 2008.

GARDINER, D. **Manual de terapia por exercícios**. 2 ed. São Paulo Editora e livraria santos, 1986.

GEOFFROY Cristophe. **Alongamento para Todos**, 9ª EDIÇÃO, Ed. Manole, 2001.

GHIRALDELLI, Paulo Junior. **Educação Física Progressista: A Pedagogia Crítica-Social dos Conteúdos e a Educação Física Brasileira**. 10ª Edição, Editora Layola, São Paulo, 2001.

GODOY, E. **Musculação Fitness**. Ed. Sprint, Rio de Janeiro, 1994. Acesso em: 10 de Março de 2012.

GÓMEZ, V.S.; GARCÍA, O.G. **Ejercicio físico y Pilates durante el embarazo**. Revista Digital – Buenos Aires – Ano 14 – N 136. Setembro. 2009. <http://www.institutosalus.com/artigos>. Acesso em: 22 de Maio de 2012.

HERDMAN, A; SELBY, A. **Pilates®: como criar o corpo que você deseja**. Tradução: Édio Gonçalves de Oliveira. São Paulo: Manole, 2000. Acesso em: 10 de Março de 2012.

LAMBERT, G. **Musculação: Guia do técnico**. Ed. Manole, São Paulo, 1987. Inélia Rev Bras Med Esporte \_ Vol. 10, Nº 6 – Nov/Dez, 2004> acesso em 27 de Maio de 2012.

LIMA, A. P. P. **Os efeitos do método pilates em mulheres na faixa etária de 25 a 30 anos com lombalgia crônica**; 2006, (monografia) Trabalho de Conclusão de

Curso; Universidade Federal de Mato Grosso. Faculdade de Educação Física, do Campus de Cuiabá; ago. 2006. > Acesso em: 24 de abril de 2012.

MARIN, M.N. **Pilates en la escuela**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 132 – Maio. 2009. <http://www.institutosalus.com/artigos>. Acesso em: 22 de Maio de 2012

MAXINE Tobias e SULLIVAN John Patrick, **O Livro do Alongamento Completo**. Ed Manole, 1998.

MELO, Filipe. **Controlo postural: controlo reflexo versus controlo dinâmico**. Faculdade de Motricidade Humana, Portugal Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.107-09, set. 2006. Suplemento n.5. • 109.> Acesso em: 10 de Março de 2012.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. (Org.) **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. São Paulo, SP: Hucitec, 2006.

MOURA, Soraia Maria de. **O Corpo e o Yoga: a Importância de Diferentes Práticas na Formação do Educador físico** orientador: prof. Dr. Adilson Nascimento de Jesus. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP. 2007.

NOGUEIRA QUÉFREN WELD CARDOZO. **Educação Física e Pedagogia Crítica: praticar o discurso? Perspectiva**. Florianópolis, v.21, n.01, p. 179-197, Número 2, Dezembro/1999> Acesso em: 29 de abril de 2012.

OLIVEIRA, Vitor Marinho, **O que é Educação Física**, Ed 5ª, Editora Brasiliense S.A. São Paulo, 1986.

PALMA ALEXANDRE. **Educação Física, Corpo e Saúde: Uma Reflexão Sobre Outros “Modos de Olhar”**. Rev. Bras. Cienc. Esporte, v. 22, n. 2, p. 23-39, jan. 2001.

PIRES, D.C; SÁ, C.K.C. **Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações**. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 10 - Nº 91 – Dezembro. 2005. > Acesso em: 24 de abril de 2012.

POLLOCK, M. L. & WILMORE, J. H. **Exercício na Saúde e na Doença**, 2ª ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.

RODRIGUES, B.G.S. **Método Pilates: uma nova proposta em reabilitação física**. Setembro. 2006. <http://www.pilatessorocaba.com/artigos> > Acesso em: 26 de Fevereiro de 2012.

RODRIGUEZ, José , **PILATES**. Editora Marco OZero, 2006.

SILVA, Y.O.; et al. **Análise da Resistência Externa e da Atividade Eletromiográfica do Movimento de Extensão do Quadril Realizado Segundo o Método Pilates.** Rev. bras. fisioter. vol.13 no.1 São Carlos jan./fev. 2009.<http://www.pilatessorocaba.com/artigos>> Acesso em: 15 de agosto de 2011.

SMITH L.K.; LEHMKUHL, L.D.; WEISS E.L. **Cinesiologia clínica.** 5 ed. São Paulo: Manole, 1997.

SOARES CARMEN LÚCIA. **O Pensamento Médico Higienista e a Educação Física no Brasil: 1850-1930.** São Paulo. 1990. Dissertação apresentada como parcial para obtenção do grau de mestre em Educação Física. Orientação: prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ediógenes Aragão.

SOUZA, mônica ferreira de; et al. **Contribuições da dança para a qualidade de vida de mulheres idosas,** Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N<sup>o</sup> 148, Septiembre de 2010. . EFDeportes.com. > Acesso em: 24 de abril de 2012.

STANMORE Tia, **Pilates para as costas.** Editora. Manole, Baurueri, SP, 2008.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo da Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação.** São Paulo: Atlas, 1987.

TUBINO, G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo.** 11<sup>a</sup> ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.



**ANEXOS**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS**

Campus Universitário Reitor João David Ferreira Lima  
Trindade - Florianópolis – SC CEP: 88040-900  
Fone: (048) 3721-9217 – Fax: (048) 3721-8518

---

**DEF - DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
EFC 5836- Pilates 2001-2**

**Profª Drª Iracema Soares de Sousa  
Acad. Tatiany M. De Souza**

**PERGUNTAS**

O que fez você procurar esta pratica?

Você já conhecia o método Pilates solo?

Você tem experiência com outras práticas, quais? E com esse método?

Como você percebe sua postura? Para você como seria uma postura correta? Por quê?

O que você aponta como melhoria em sua postura?

Quais os benefícios alcançados com esta prática?

Você continua a realizar a sequencia dos exercícios em sua casa?

Aconteceu alguma mudança em seu corpo após essas práticas? Comente.

Como você percebe seu corpo após a experiência no método Pilates solo?

Após terminar os exercícios na aula era possível constatar algum tipo de mudança visível em você? De que tipo?

Quais foram suas dificuldades ao realizar os exercícios propostos nas aulas?

Você consegue distinguir um exercício errado do certo? Qual o problema de fazer os exercícios errados neste método?

Como você percebe seu corpo hoje, após ter experimentado a pratica deste método, dá para explicar?

Você pode comparar esta pratica a alguma outra? Como e por quê?

Quais as principais alterações no sentido geral, oriundas desta prática?

Quais os argumentos que você usaria para recomendar esta prática a outra pessoa.