

ATIVIDADES CORPORAIS ALTERNATIVAS: A INTRODUÇÃO DO MÉTODO PILATES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO ENSINO MÉDIO

ALTERNATIVE BODY ACTIVITIES: THE INTRODUCTION OF THE PILATES METHOD IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN HIGH SCHOOL

Hayna Borges Medeiros dos Santos¹

Resumo: O método Pilates é um repertório de exercícios que trabalha mente e corpo. Foi criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), seu método proporciona o ganho de força muscular, resistência, velocidade, agilidade, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora, alinhamento e correção postural. Tendo em vista os benefícios do Pilates e a carência da participação de alunos do Ensino Médio nas aulas de Educação Física, o objetivo principal foi identificar de quais formas o método Pilates poderia contribuir para a melhoria e evolução destes alunos, não somente nas aulas, como também no seu dia a dia. Através do método de uma revisão sistemática, foram selecionados 2 estudos na plataforma Google Acadêmico tendo como tema Método Pilates na Educação Física no Ensino Médio. Os resultados apontam que o método Pilates pode sim ter um papel bem significativo no desenvolvimento postural do adolescente. Conclui-se que este método é eficaz aos alunos tanto no âmbito escolar, durante as aulas, como em outras atividades que exercem fora da escola, pois trabalha a concentração, melhora o desempenho nas atividades e contribui com a melhoria na qualidade de vida.

Palavras-chave: Pilates na escola. Educação Física. Pilates no Ensino Médio.

Abstract: The Pilates method is a repertoire of exercises that work mind and body. It was created by the German Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), its method provides the gain of muscular strength, resistance, speed, agility, balance, flexibility, motor coordination, alignment and postural correction. Considering the benefits of Pilates and the lack of participation of high school students in Physical Education classes, the main objective was to identify in which ways the Pilates method could contribute to the improvement and evolution of these students, not only in classes, but also also in your day to day. Through the method of a systematic review, 2 studies were selected on the Google Scholar platform with the theme Pilates Method in Physical Education in High School. The results indicate that the Pilates method can play a very significant role in the postural development of adolescents. It is concluded that this method is effective for students both at school, during classes, and in other activities outside school, as it works on concentration, improves performance in activities and contributes to improving the quality of life.

Keywords: Pilates at school. Physucal Education. Pilates in High School.

1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos dentro e fora da escola pelo público do Ensino Médio de um modo geral, tem declinado cada vez mais ano após ano. Isso acontece devido ao hábito do sedentarismo estar se tornando cada vez mais frequente, o crescimento tecnológico envolvendo

¹ Acadêmica do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. E-mail: haynabm@hotmail.com. Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso de Graduação em Educação Física Licenciatura da Unisul. 2022. Orientador: Prof. Luciane Lara Acco, Dr.

computadores, vídeo games e celulares onde os adolescentes têm muito acesso, atividades intelectuais extracurriculares, trabalhos remunerados ou não.

No decorrer do tempo, surgiram estudos que propunham o seguinte: o que pensa a comunidade escolar em relação a disciplina de educação física? A estratégia desses estudos foi dar voz aos alunos e/ou à comunidade escolar para que explicitassem suas representações ou percepções sobre a educação física no currículo escolar (BETTI, 1992; BETTI; LIZ., 2003; CHICATI, 2000; DARIDO, 2004; HERNÁNDEZ-ÁLVAREZ *et al.*, 2010; LOVISOLO; SOARES; SANTOS, 1995; SCHNEIDER; BUENO, 2005; SOUZA, 2008). Tais estudos puderam ser lidos como contraponto às análises críticas da educação física escolar que interpretavam essa disciplina como alienante ou vazia de significado para educação da cidadania.

Nahas (1997), sugere que a função da Educação Física para o ensino médio deve ser a educação para um estilo de vida ativo. O objetivo é ensinar os conceitos básicos da relação atividade física, aptidão física e saúde, além de proporcionar vivências diversificadas, levando os alunos a escolherem um estilo de vida mais ativo.

A inclusão do método Pilates nas aulas de Educação Física traria diversos benefícios, um dos pontos positivos é a promoção da saúde e prevenção de doenças originárias de um estilo de vida sedentário com posturas inadequadas ou doenças crônico-degenerativas. Estudo feito por Souza (2012) da Universidade Federal de Santa Catarina, aponta que, o método Pilates melhora concentração, o que seria muito interessante para os alunos dessa fase escolar. O Método Pilates tem como seus princípios o relaxamento, concentração, alinhamento, respiração, coordenação e a resistência. Segundo Camarão (2004 p. 9) os benefícios deste método são: aumenta a força; dá maior controle muscular; integrar corpo e mente; melhora a capacidade respiratória; aumenta a energia; dá maior flexibilidade; harmoniza os movimentos diários; alonga, tonifica e define a musculatura; melhora o condicionamento físico e mental; corrige a postura; dá maior consciência corporal; reestrutura o corpo; aumenta o equilíbrio e a coordenação; previne lesões; é eficiente na pós-reabilitação; aumenta a autoestima; alivia o estresse; alivia as dores musculares.

Além dos benefícios apresentados, acrescentar o Método Pilates as aulas de Educação Física Escolar trariam não só um bom condicionamento físico, mas, também, auxiliaria o estudante em suas diversas atividades cognitivas e pessoais, haja vista que uma boa postura e uma respiração adequada favorecem a concentração e a atenção nas aulas. Por fim, evidencia-se a necessidade da inclusão do Pilates na formação escolar para assim, desenvolver no estudante o gosto e a prática de exercícios físicos e reduzir os problemas de saúde advindas do sedentarismo e suas variáveis. Diante do exposto, o objetivo deste estudo é apresentar o método Pilates e como ele pode estar contribuindo para o melhorar o desempenho escolar e as capacidades físicas dos alunos.

2 METODOLOGIA

O presente estudo refere-se à pesquisa de revisão integrativa, que é um método que tem a finalidade de sintetizar os resultados obtidos em pesquisas sobre um tema, de maneira sistemática, ordenada e abrangente (Mendes, 2008).

Foi realizada uma revisão de artigos em português onde se trata do tema método Pilates na Educação Física no Ensino Médio. Foi adotado como critérios de inclusão: a) estudos verificando o uso do método Pilates nas aulas de educação física no Ensino Médio; b) benefícios do método Pilates para jovens e adolescentes. Já os critérios de exclusão da análise foram: a) livros, capítulos de livros; b) artigos científicos repetidos; c) artigos referindo-se a métodos de treinamento físico.

As buscas, realizadas durante os meses de maio a julho deste ano, referentes ao objetivo do estudo foram realizadas sem restrições de ano, nos portais de periódicos Scielo e no Google Acadêmico. Foram utilizados os seguintes termos, um por vez para buscas: Método Pilates em adolescentes; Método Pilates na educação física escolar; Método Pilates na educação física no ensino médio.

Os estudos foram selecionados inicialmente através da leitura de seus títulos, tendo como base os critérios de inclusão e exclusão anteriormente estabelecidos. Posteriormente, foi realizada a leitura detalhada dos resumos, excluindo os artigos em que os resumos não abrangeram os critérios de inclusão e por fim, foram avaliados os textos em sua íntegra.

3 RESULTADOS

Foram encontradas algumas publicações nos portais de periódicos mencionados anteriormente, sendo pesquisados somente até a sua terceira página, 8 artigos foram selecionados para a leitura, desses foram excluídos 6 que não contemplaram totalmente o âmbito da pesquisa por serem referentes à métodos de treinamento, ou por tratar de método Pilates para outros públicos e faixas etárias. Tais assuntos não tinham relação com a pesquisa.

Para esta pesquisa foram selecionados 2 artigos que atenderam os critérios de inclusão e que fazem parte deste trabalho.

No Quadro 1 seguem as principais características dos 2 artigos selecionados para esta revisão e que apresentam informações importantes sobre o método Pilates nas aulas de Educação Física no Ensino Médio.

Quadro 1 – Principais características dos artigos selecionados

Artigo	A
Autor/Ano	Viviane Fim (2018)
Título	Efeito de um programa de pilates nos níveis de aptidão física em alunos do Ensino Médio.
Objetivos	Analisar se após a aplicação do método Pilates os alunos obtiveram maiores níveis de aptidão física relacionada a saúde. E verificar se após o método Pilates solo os alunos melhoram os níveis de desempenho motor.
Amostra	Foram 15 alunos, sendo eles 8 meninos e 7 meninas, com idades entre 16 e 19 anos, estudantes do Ensino Médio da escola Padre Rambo, em Porto Alegre – RS.
Efeitos Encontrados	Primeiramente foi realizado o teste da PROESP-BR em dois momentos com intervalo de 3 meses. Nesse período de intervalo, foram realizadas 15 sessões de Pilates solo, com frequência de 2 vezes na semana com duração de cinquenta minutos. Foi utilizado do auditório e do pátio quando o tempo estava bom. As sessões foram divididas em aquecimento, parte principal e volta calma. Por fim, esta intervenção, resultou uma melhora na maioria dos alunos, tanto meninos quanto meninas, com exceção somente da circunferência abdominal.
Artigo	B
Autor/Ano	Thais Abreu Bernardes (2015)
Título	Método Pilates na postura: uma proposta para as aulas de Educação Física Escolar.
Objetivo	Verificar por meio de uma revisão de literatura a possibilidade e a importância do método Pilates implantado nas escolas em aulas de educação física para melhoria da postura.
Amostra	A pesquisa é de caráter bibliográfico e descritivo. A coleta foi feita com os alunos do ensino fundamental e médio das escolas.
Efeitos Encontrados	Crianças e adolescentes possuem maior incidência de problemas posturais em fase escolar, sendo as mais comuns a hiperlordose, hipercifose e escoliose, podendo incapacitar até para realizar as atividades do dia a dia. Os exercícios realizados nas aulas de Pilates conseguem trabalhar efetivamente a musculatura mais profunda, melhorando assim o equilíbrio muscular, o realinhamento da postura, a concentração, a respiração, o alongamento e a descarga de peso para membros inferiores e superiores.

Fonte: Elaboração da autora, 2022.

4 DESENVOLVIMENTO

Estudo feito por Ribeiro (2017) da Universidade Federal de Santa Catarina, diz que, hegemonicamente percebe-se a fragilidade da Educação Física escolar de modo a não ser claramente definido, organizado e compreendido o conhecimento a ser tratado nas aulas. Os alunos em geral, afirmaram gostar das aulas, fora algumas experiências desagradáveis, experiências traumáticas na infância com certo tipo de esporte, ou por não exercer tal habilidade em determinada modalidade e umas práticas que não eram satisfatórias nas aulas.

Segundo Betti e Zuliani (2002), essa desmotivação dos alunos tem início no final do Ensino Fundamental, quando eles passam a ter uma visão mais crítica da realidade não atribuindo à Educação Física tanta importância.

Daólio (1986), propõe que as aulas de Educação Física para o aluno ofereça uma oportunidade para uma atividade pessoal, em contrapartida ao trabalho; uma Educação Física que permita ao adolescente um relaxamento, com a intenção de fazê-lo perceber seu corpo e capacitá-lo a controlar esse corpo, em oposição ao automatismo que o trabalho muitas vezes exige; uma Educação Física que permita ao aluno a prática de atividades prazerosas, em oposição à rigidez e ao caráter repressivo de muitos trabalhos; e também aulas que permitam uma aprendizagem globalizante, que alie o cognitivo ao afetivo-vivencial. Tendo em vista que, alguns alunos da fase do Ensino Médio trabalham no período diurno e no noturno tem que ir para as escolas, e muitas vezes o professor, desmotivado, ou sem materiais/equipamentos suficientes não faz uma aula para que esses alunos relaxem, tirem um pouco de tensão, e acaba sempre passando algo para que corram ou algo que para eles já não acrescenta mais, pois são aulas que acabam se repetindo ano após ano, como por exemplo, futebol, vôlei, xadrez, dentre outros.

Conforme o apresenta os resultados das pesquisas apontados no estudo de Betti e Zuliani (2002, p. 75),

a educação física enquanto componente curricular da educação básica deve assumir uma outra tarefa: introduzir e integrar o aluno na cultura corporal de movimento, formando o cidadão que vai produzi-la, reproduzi-la, instrumentalizando-o para usufruir do jogo, do esporte, das atividades rítmicas e dança, das ginásticas e práticas de aptidão física em benefício da qualidade de vida.

Siqueira e Giannetti (2011) relatam que a atenção tem papel essencial na aquisição de novas habilidades (aprendizagem), onde, através da atenção, se filtram as informações relevantes no meio (atenção seletiva) e se mantém, sob foco, esta informação desejada (atenção sustentada e focalizada). Pensando que, o exercício físico em si, já nos gera uma maior atenção, já nos desenvolve até que inconscientemente, pensar em como poderíamos incluir isso nas escolas de uma forma que pudesse contribuir mais para com os alunos, pensando num método que realmente tivesse base, e fosse ao mesmo tempo, relaxante e fortalecedor, gerando um maior desenvolvimento para os alunos, deveríamos de pensar primeiramente no Método Pilates.

Segundo Latey (2001, tradução nossa), nasceu nas proximidades de *Dusseldorf*, na Alemanha em 1883, em uma pequena vila denominada *Monchengladbach*. Foi uma criança doente que sofria de asma, raquitismo, bronquite e febre reumática. Joseph Hubertus Pilates possuía uma forte determinação em se tornar fisicamente forte e aos 14 anos posou para pôsteres de anatomia. Gostava de mergulho, esqui e ginástica. Ensinou autodefesa. Devido ao seu trabalho no campo do exercício e dedicado, aprofundou seus conhecimentos em fisiologia, anatomia, medicina tradicional chinesa, estudou Yoga, Karatê, meditação zen.

Em 1912, com 32 anos, Joseph Hubertus Pilates mudou-se para a Inglaterra. Tornou-se boxeador profissional e artista de circo. Dois anos mais tarde, foi considerado estrangeiro inimigo e recluso no campo de concentração de Lancaster. Onde aplicou seus conhecimentos sobre saúde e encorajou todos os membros do acampamento a participar de seu programa de condicionamento baseados nos exercícios realizados no solo. O reconhecimento inicial de sua técnica ocorreu pela constatação que nenhum indivíduo sucumbiu à epidemia de gripe Influenza que matou milhares de pessoas em 1918.

Latey (2001, tradução nossa) esclarece que, ao final da guerra, Joseph Hubertus Pilates foi transferido para a ilha de Man, onde empregou o seu conhecimento para ajudar na recuperação dos feridos de guerra, utilizando molas das camas para melhorar a condição física dos pacientes. Ele percebeu que fazer exercícios com resistência ajudava os pacientes a recuperarem tônus muscular mais rapidamente.

Em 1926 aos 46 anos, Joseph Hubertus Pilates imigrou para os Estados Unidos da América, no navio rumo ao seu destino, conheceu sua futura esposa Clara, uma enfermeira que depois viria a trabalhar com ele no estúdio fundado em Nova York, localizado na 8ª avenida junto ao New York City Ballet, atraindo imediatamente atenção do público da dança. (BRYAN; HAWSON, 2003; LATEY, 2001, tradução nossa).

Conforme indicam os Estudo de Bertolla *et al.* (2007), Camarão (2004), Mendonça e Silva (2005), Pires e Sá (2005), Sacco *et al.* (2005), os benefícios do método Pilates só dependem da execução dos exercícios com fidelidade aos seus princípios, que são sobretudo relacionados às noções de concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade, e da cultura ocidental, destacando a ênfase relativa à força e ao tônus muscular. Para Muscolino e Cipriani (2004) Pilates configura-se pela tentativa de controle o mais consciente possível dos músculos envolvidos nos movimentos. A isto se convencionou chamar de “contrologia”. Marin ((2009) complementa que o pilates pretende criar hábitos saudáveis que perdurem por toda a vida. Com sua prática, as pessoas aprendem a manter uma postura correta em diversas situações do cotidiano, como se sentar, andar e agachar.

A técnica de Pilates se divide em exercícios realizados no solo e em aparelhos. Todos eles favorecem o trabalho dos músculos estabilizadores enquanto elimina a tensão excessiva dos músculos e compensações de movimentos envolvendo uma larga variedade de movimentos. (MCMILLAN; PROTEAU; LÉBE, 1998).

Segundo Kolyaniak, Cavalcanti e Aoki (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.

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 existem diversos tipos e tamanhos de bola, discos de equilíbrio, faixas elásticas e rolos sólidos. (CUNHA, 2007). E como a intenção é inserir o método na escola, e como no decorrer dos anos na Universidade, obteve-se o privilégio de prestar estágios em diversas escolas, e conhecer a precariedade de materiais que as unidades escolares apresentavam, então conscientemente trabalhou-se o método Pilates no solo, e aos poucos foi adaptado e criado alguns materiais, sendo interessante até mesmo o envolvimento dos alunos para confecção dos mesmos.

Segundo Stanmore (2008), o Método Pilates 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. 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.

5 DICUSSÃO

No artigo A, apresentado no Quadro 1, os resultados revelaram de modo geral, que as 15 sessões de Pilates tiveram um efeito positivo, para todas as variáveis com exceção do perímetro da cintura. Após a aplicação das aulas os alunos aumentaram em média $4,00 \pm 3,96$ cm na flexibilidade, $6,40 \pm 5,06$ abdominais por minuto, $14,73 \pm 12,55$ cm salto horizontal e no arremesso $42,86 \pm 25,34$ cm. Para o perímetro da cintura o programa não surtiu efeito nesta variável. Segue o Quadro 2 dos exercícios utilizados para tais resultados.

Quadro 2 - Exercícios utilizados nas sessões de Pilates

Exercícios	Rep.	Objetivo do exercício	Sessões
Hundred	10	Ativar a circulação e aquecer o corpo, aumentar a capacidade pulmonar, reforçar os pulmões, fortalecer os músculos abdominais, início do trabalho do <i>power house</i> .	1 a 15
Half Roll Down	5	Mobilizar e flexibilizar a coluna vertebral. Trabalhar a curva "C" da coluna vertebral. Fortalecer os músculos abdominais.	1 a 3
Roll-up	5	Mobilizar e flexibilizar a coluna vertebral. Trabalhar a curva "C" da coluna vertebral, alongar a cadeia posterior do corpo, aumentar a capacidade pulmonar e reforçar os pulmões.	3 a 15
One leg circle	10	Estabilizar a coluna vertebral, cintura pélvica e escapular, trabalhar o alinhamento corporal e controle, alongar a musculatura abdução, banda iliotibial e posterior da coxa.	1 a 15
Rolling like a Ball	10	Massagear a coluna vertebral e os órgãos internos, trabalhar a força e equilíbrio corporal, flexibilizar a curva "C" da coluna vertebral e fortalecer os músculos abdominais.	1 a 15
Single leg stretch	10	Trabalhar a força abdominal, estabilização da pélvis, ancoramento da coluna lombar e alongamento da cadeia posterior.	1 a 15
Double leg stretch	10	Trabalhar a força abdominal, alongamento da cadeia posterior, estabilização da pélvis, ancoramento da coluna lombar e dissociação da articulação coxo-femural.	1 a 15
Single straight leg stretch (scissors)	10	Trabalhar a força abdominal, alongamento da cadeia posterior, estabilização da pelvis e ancoramento da coluna lombar.	4 a 15

Double straight leg stretch (lower lift)	10	Trabalhar a força abdominal, alongamento da cadeia posterior, dissociação e diferenciação da articulação coxo- femoral, estabilização da pélvis.	4 a 15
Criss-cross	10	Trabalhar a força abdominal, intensificando a força dos oblíquos abdominais, dissociação e diferenciação coxofemoral, estabilização da pélvis.	5 a 15
Spine stretch forward	5	Ativar o Sistema respiratório, aumentar a capacidade pulmonar e reforçar os pulmões, alongar a cadeia posterior do corpo, trabalhar a estabilização das cinturas pélvica e escapular.	1 a 15
Open-leg rocker	6	Mobilizar e flexibilizar a coluna, intensificar o trabalho da musculatura abdominal e trabalhar o alongamento da musculatura posterior das coxas.	9 a 15
Corkscrew (apenas círculos)	3	Estabilizar a coluna vertebral e a cintura pélvica no nível iniciante, mobilizar a coluna vertebral e estabilizar a cintura pélvica, trabalhar força, controle e coordenação dos movimentos.	7 a 15
Saw	5	Trabalhar dissociação da articulação coxofemoral, crescimento axial, fortalecimento e sustentação da torácica e cintura escapular.	2 a 15
Swan	5	Fortalecer os eretores da coluna, aumentar os espaços intervertebrais, flexibilizar a coluna	5 a 15
		vertebral, trabalhar a sustentação do tronco em extensão pela musculatura abdominal.	
Single leg kick	8	Trabalhar o crescimento axial da coluna cervical, força abdominal de extensão e fortalecimento da musculatura posterior das coxas e glútea.	5 a 15
Double leg kick	8	Trabalhar a mobilização e o crescimento axial da coluna cervical, trabalhar a sustentação e extensão da coluna dorsal pela força da musculatura abdominal e fortalecimento da musculatura posterior das coxas e glúteas.	9 a 15
Neck pull	8	Trabalhar a flexibilização e sequenciamento da coluna, alongamento da cadeia posterior, dissociação da musculatura coxofemoral e controle da musculatura abdominal.	11 a 15
Side kick (front/back, (up/down, little circles e leg lifts)	10	Trabalhar o controle e o alinhamento do corpo, fortalecimento dos membros inferiores, aumento dos espaços articulares da coxofemoral.	7 a 15
Teaser	3	Trabalhar o controle e alinhamento do corpo, fortalecimento e estabilização do centro de força, estabilização do tronco e das cinturas pélvicas e escapular, dissociação da articulação do quadril e crescimento axial.	8 a 15

Swimming	20	Fortalecer os eretores da coluna e os extensores do quadril, estabilizar as cinturas pélvica e escapular, alongar a cadeia anterior do corpo e trabalhar a sustentação do tronco em extensão pela musculatura abdominal.	11 a 15
Seal	10	Massagear a coluna vertebral e os órgãos internos, trabalhar a curvatura “C” da coluna vertebral, fortalecer os músculos abdominais, estabilizar as cinturas pélvica e escapular.	9 a 15
Push Ups / Front Support	3	Estabilizar o tronco e a cintura pélvica e escapular, trabalhar o controle do tronco, fortalecer a cintura escapular, os membros superiores e os músculos abdominais, trabalhar o alinhamento da caixa corporal e crescimento axial da coluna vertebral.	11 a 15

Fonte: Elaboração da autora, 2022.

Já no estudo B, com as análises dos resultados encontrados, conclui-se que o método Pilates pode sim ter um papel bem significativo no desenvolvimento postural do adolescente, pois o uso de bolsas e mochilas pesadas durante o deslocamento pode se tornar um dos fatores que agravam a má postura e dores apresentadas pelos jovens.

O professor de Educação Física tem a função de fazer avaliações posturais, fazer recomendações para os alunos sobre desvios de postura, como se posicionar na postura, estará prevenindo eles dos desequilíbrios corporais, com isso, foi apresentado o método Pilates, que por trabalhar a musculatura mais profunda do corpo, melhorando significativamente, o equilíbrio muscular, o realinhamento da postura, a concentração, a respiração, o alongamento e a distribuindo melhor as cargas de peso para membros superiores e inferiores.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base nos resultados deste estudo observa-se que a baixa flexibilidade está associada a uma menor qualidade de vida. Por este motivo, ressalta-se a importância de se manter a prática de atividade física regular durante toda a vida, retardando assim este decréscimo causado pela idade e mantendo níveis satisfatórios de flexibilidade em todas as fases de vida do indivíduo. Além disso, verificou-se que os níveis de flexibilidade podem sofrer influências em relação ao nível de atividade física praticada, como o tipo de atividade, a idade do indivíduo e o sexo.

Por meio deste estudo, percebeu-se que a flexibilidade associada à força/resistência muscular, previne o desenvolvimento precoce de problemas posturais, articulares, osteoporose, lesões musculoesqueléticas, lombalgias e fadigas localizadas. Observou-se também, a importância do Método Pilates e todos os seus benefícios para o corpo e para a mente. Entende-se que este método é eficaz aos alunos tanto no âmbito escolar, durante as aulas, como em outras atividades que exercem fora da escola, pois trabalha a concentração, trazendo benefícios para os estudantes do Ensino Médio e de outras séries, refletindo no melhor desempenho nas suas atividades.

Diante dos resultados apresentados é possível inferir que com a aplicação deste método pode-se resgatar para as aulas de Educação Física aqueles alunos que muitas vezes, estão desanimados, sedentários, ou até mesmo com algum tipo de trauma, desenvolvendo assim, suas capacidades, habilidades. Desta forma, o objetivo deste estudo foi alcançado, uma vez que os

estudos analisados indicam que o método Pilates pode contribuir para a melhoria e evolução dos alunos, não somente nas aulas, como também no seu dia a dia.

REFERÊNCIAS

- ÁVILA, F. **Pilates e a Educação Física**: iniciando uma nova proposta. 2004. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004. Disponível em:
https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/187822/TCC_Finalizado%20para%20reposit%C3%B3rio%20UFSC.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 20 abr. 2022.
- BERNARDES, T. A. **Método Pilates na postura**: uma proposta para as aulas de educação física escolar. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário do Sul de Minas, Varginha, MG, 2015. Disponível em:
<http://repositorio.unis.edu.br/bitstream/prefix/1913/1/Thais%20Abreu%20Bernardes%2090990.pdf>. Acesso em: 10 maio 2022.
- BERTOLLA, F. *et al.* Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Rev. Bras. Méd. Esporte**, v. 13, n. 4, 2007. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbme/a/8wZrYLxNKPwV74zqdz5sHK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 10 maio 2022.
- BETTI, I. C. R. **O prazer em aulas de educação física escolar**: a perspectiva discente. 1992. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 1992.
- BETTI, M.; LIZ, M. T. F. Educação física escolar: a perspectiva de alunas do ensino fundamental. **Motriz**, Rio Claro, v. 9, n. 3, p. 135-143, set./dez., 2003. Disponível em:
<http://www1.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/09n3/08MBetti.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2022.
- BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Rev. Mackenzie Educ. Fís. Esporte**, São Paulo: v. 1, n. 1, p73-81, 2002. Disponível em:
https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-1-1-2002/art6_edfis1n1.pdf. Acesso em: 20 abr. 2022.
- BRYAN, M.; HAWSON, S. The benefits of Pilates exercise in orthopaedic rehabilitation. **Orthopaedics**, v. 18, n. 1, n. 126-129, 2003. Disponível em:
https://journals.lww.com/techortho/Abstract/2003/03000/The_Benefits_of_Pilates_Exercise_in_Orthopaedic.18.aspx. Acesso em: 26 abr. 2022.
- CAMARÃO T. **Pilates no Brasil**: corpo e movimento. Rio de Janeiro: Elsevier; 2004.
- CHICATI, K. C. Motivação nas aulas de educação física no ensino médio. **Rev. Educ. Física UEM**. Maringá, v.11, n.1, p.97-105, 2000. Disponível em:
<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/download/3799/2611/0>. Acesso em: 21 abr. 2022.

CUNHA, M. P. M. **Método Pilates e Acupuntura**: utilização em indivíduos portadores de hérnia de disco lombar. 2007. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas SP, 2007. Disponível em: <https://silo.tips/download/metodo-pilates-e-acupuntura-utilizaaao-em-individuos-portadores-de-hernia-de-disc>. Acesso em: 22 maio 2022.

DAÓLIO, J. A importância da educação física para o adolescente que trabalha: uma abordagem psicológica. **Rev. Bras. de Ciênc. Esporte**, Campinas, v. 8, n.1, p.134-9, 1986. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta1/resourc/pt/lil-84967>. Acesso em: 26 abr. 2022.

DARIDO, S. C. A educação física na escola e o processo de formação dos não praticantes de atividade física. **Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 61-80, jan./mar., 2004. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16551/18264>. Acesso em: 22 abr. 2022.

FIM, V. Efeito de um programa de pilates nos níveis de aptidão física em alunos do Ensino Médio. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/187420>. Acesso em: 10 maio 2022.

HERNÁNDEZ-ÁLVAREZ, J. L. *et al.* Percepción del alumnado sobre los comportamientos instructivos del profesorado y satisfacción con la educación física: una cuestión de género? **Movimiento**, Porto Alegre, v. 16, n. 4, p. 209-225, 2010. Disponível em: https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/666668/percepcion_hernandez_MOVIMIENTO_2010.pdf;sequence=1. Acesso em: 23 abr. 2022.

KOLYNIK, I. E. G. G.; CAVALCANTI, S. M. B.; AOKI, M. S. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método pilates. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 10, n. 6, p. 487-490, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/sH8YdvN3W4XVyy6vKBjVTkm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 23 maio 2022.

LATEY, P. The Pilates method: history and philosophy, **J. Bodywork Mov. Therap.**, v. 5, n. 4, p. 275-282, 2001. Disponível em: <http://activepilates.com.br/producoes/LATEY-2001-Pilates-History-Philosophy.pdf>. Acesso em: 29 abr. 2022.

LIBERALI, R. **Metodologia científica prática**: um saber fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: PostMix, 2008.

LOVISOLO, H. R.; SOARES, A. J. G.; SANTOS, M. D. dos. Educação e Educação Física em Escolas do Rio de Janeiro. *In*: LOVISOLO, H. R. (org.). **Educação física**: arte da mediação. Rio de Janeiro: Sprint, 1995. p. 39-81.

MARIN, M.N. Pilates en la escuela. *Rev. Digital*, Buenos Aires, v. 14, n. 132, 2009. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd132/pilates-en-la-escuela.htm>. Acesso em: 18 maio 2022.

MCMILLAN, A; PROTEAU, L.; LÉBE, R. M. The Effect of Pilates based Training on Dancer's Dynamic Posture. **J. Dance Medic. Sci.**, v. 2, n. 3, p. 101-107, 1998. Disponível em: <https://www.ingentaconnect.com/content/jmrp/jdms/1998/00000002/00000003/art00003>. Acesso em: 18 maio 2022.

MENDONÇA, A. L. S.; SILVA, D. M. **Efeitos do Método Pilates nas algias e nas curvaturas da coluna vertebral.** Um estudo de caso. 2005. Disponível em: <http://activepilates.com.br/producoes/Efeitos-do-Me%CC%81todo-Pilates-nas-algias-e-nas-curvaturas-da-coluna-vertebral..pdf>. Acesso em: 11 maio 2022.

MUSCOLINO, J. E.; CIPRIANI, S. Pilates and the powerhouse. **J. Bodywork Mov. Therap.**, v. 8, p. 122-130, 2004. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1360859203000573>. Acesso em: 27 abr. 2022.

NAHAS, M. V. Educação Física no Ensino Médio: educação para um estilo de vida ativo no terceiro milênio. *In: SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR*, 16., 1997, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: Escola de Educação Física e Esportes, 1997. p.17-20, 1997.

PIRES, D. C.; SÁ, C. K. C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Rev. Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 90, 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/28099460_Pilates_notas_sobre_aspectos_historicos_principios_tecnicas_e_aplicacoes. Acesso em: 8 maio 2022.

RIBEIRO, R. S. **O método pilates solo, prática transformadora e a educação física.** 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/177634>. Acesso em: 25 abr. 2022.

SACCO, I. C. N. *et al.* Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural: estudos de caso. **Rev. Bras. Ciênc. Mov.**, Brasília, v. 13, n. 4, p. 65-78, 2005. Disponível em: <http://www.studioequilibrium.com.br/downloads/Sacco%20-%20Biomecanica%20na%20reestruturacao%20postural.pdf>. Acesso em: 6 maio 2022.

SCHNEIDER, O.; BUENO, J. G. S. A relação dos alunos com os saberes compartilhados nas aulas de educação física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 11, n. 1, p. 23-46, jan./abr. 2005. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2860/1474>. Acesso em: 24 abr. 2022.

SIQUEIRA, C. M.; GURGEL-GIANNETTI, J. Mau desempenho escolar: uma visão atual. **Rev. Assoc. Méd. Brasi.**, v. 57, n. 1, p. 78-87, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/vrDgSbhJq5nBDjysppPyYzj/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 abr. 2022.

SOUZA, A. S. **Educação física no ensino médio:** representações dos alunos. 2008. Tese (Doutorado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, 2008. Disponível em: <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/1312631>. Acesso em: 24 abr. 2022.

SOUZA, T. M. **O método Pilates solo na educação física:** alguns benefícios. 2012. Trabalho de conclusão (Graduação em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012. Disponível em: <https://docplayer.com.br/6338255-Tatiany-marelisia-de-souza.html>. Acesso em: 26 abr. 2022.

STANMORE, T. **Pilates para as costas.** Baurueri: Manole, 2008.