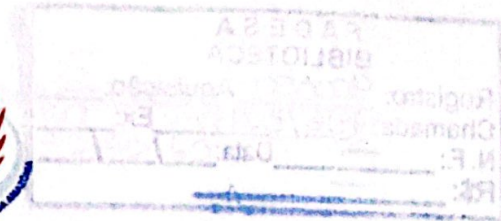


MPU 13J00



**FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA –  
FADESA  
COORDENAÇÃO DO CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CLEUDIANE DE ANDRADE COSTA BARRETO**



**O MÉTODO PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA: SEUS BENEFÍCIOS  
PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES**



796  
B273m  
2021  
Ex. 2  
consulta

**PARAUPEBAS  
2021**

**CLEUDIANE DE ANDRADE COSTA BARRETO**

**O MÉTODO PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA: SEUS BENEFÍCIOS  
PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC II) apresentado a Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Bacharelado em Educação Física, para obtenção do Título de Bacharel.

APROVADA: \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

\_\_\_\_\_  
Prof<sup>o</sup>. Me. (Edilberto Serpa dos Santos)

\_\_\_\_\_  
Prof<sup>o</sup>. Me. (Uallace Carlos Leal Santos)

\_\_\_\_\_  
Prof<sup>a</sup>. Me. (Juliana Maria Silva de Oliveira)  
Orientadora - FADESA

## AGRADECIMENTOS

Algumas pessoas têm me ajudado em um nível especial da vida. Quero dizer publicamente minha gratidão a elas e honrá-las, pelo seu apoio especial.

Em primeiro lugar a Deus, por ter me dado o dom da vida, pois toda a vida em sua eterna vontade nos tem presentes, a ele toda honra.

Ao meu difunto esposo Amado Wesley, sem dúvida não posso esquecer a vida que foi minha e a vida a meu lado em todas as circunstâncias, sempre com um apoio especial, a presença que me deu de sempre, as palavras de incentivo, as palavras de conforto, as palavras de amor, mas não só isso, mas muito obrigado amor.

Ao meu tio Celso Barreto, que me trouxe Espírito para cuidar de tudo durante a vida, a parte de todos os meus trabalhos.

Aos meus pais, minha mãe, que sempre me motivou, e Ezequiel da Costa, por sempre ter me incentivado na educação física, com muito do amor, pois sabia que estava fazendo algo que ele sempre batalhou para nos dar, uma boa educação, mas não só obrigado pai.

Aos meus irmãos Eva e Adão, por sempre me apoiarem, e de alguma forma me dar as forças e me encorajarem.

Aos irmãos, minha segunda família, em especial a Ela Maria da Conceição Barreto, a quem vou dedicar este livro, nessa jornada.

Aos meus professores que durante quatro anos nos proporcionou com suas experiências, em destaque eles, Eriberto Sorpe e Cassio Negrão pois sem eles, tudo isso não seria possível, pois seus ensinamentos foram de suma importância.

A minha orientadora Juliana Maria, meu muito obrigado, por transferir esse conhecimento em um momento algum e excluir de compartilhar.

Aos meus amigos e companheiros de curso, por compartilhar dos momentos de alegria e momentos de tristeza, em especial o elder Bruno Carvalho, Viviane Cunha, Marcelo Cunha, Valeria de Sá e a todos os demais.

A minha Prô. Patrícia Carneiro, e a todos os demais que me ajudaram a chegar até aqui, mas não só obrigado.

**Dedico este trabalho a Deus em primeiro lugar, ao meu esposo, Amado Wesley que sempre me apoiou nessa jornada, ao meu filho que é minha inspiração na busca de um mundo melhor e ao meus pais.**



## **AGRADECIMENTOS**

Algumas pessoas têm me ajudado de um modo especial até agora. Quero tornar pública a minha gratidão a elas e honrá-las, pelo seu apoio especial.

Em primeiro lugar a Deus, por ter me dado o dom da vida, pois sem ele nada do que estou vivendo hoje seria possível, a ele toda honra.

Ao meu digníssimo esposo Amado Wesley, sem dúvidas meu maior incentivador, que fez desde o início o meu sonho se tornar realidade, esteve comigo nos momentos felizes e também nos momentos de choros, aguentou as horas longes, as noites mal dormidas, meu estresse, minhas apreensões, me deu total apoio, meu braço direito, meu muito obrigado amor.

Ao meu filho Calebe Barreto, que me trouxe ânimo para continuar e não desistir, por ele e para ele valeu todo meu esforço.

Aos meus pais, minha mãe, que sempre me motivou, e Ele Deusdete da Costa, por causa dele mergulhei na Educação Física, sem medo de errar, pois sabia que estava fazendo algo que ele sempre batalhou para nos dar, uma boa educação, meu muito obrigado pai.

Aos meus irmãos Eva e Adão, por sempre me apoiarem, e de alguma forma me derem forças e me encorajaram.

Aos Barretos, minha segunda família, em especial a Ela Maria da Consolação Barreto, o que seria de mim sem ela, nessa jornada.

Aos meus professores que durante quatro anos nos presenteou com seus conhecimentos, em destaques eles, Edilberto Serpa e Cassio Negrão pois sem eles, tudo isso não seria possível, pois seus ensinamentos foram de suma importância.

A minha orientadora Juliana Maria, meu muito obrigado, por transferir seu conhecimento, em momento algum o excitou de compartilhar.

Aos meus amigos e companheiros de curso, por compartilhar dos momentos de alegrias e momentos de tristeza, em especial a eles (Bruna Carvalho, Viviane Cunha, Marcelo Cunha, Valeria de Sá e Lucas Borges), foram quatros anos sempre nós, sempre juntos.

A minha Pra. Heloísa Carneiro, e a Célula Reino na Veia, que sempre estiveram ali do meu lado me aconselhando com palavras de calma, meu muito obrigado.



...nunca disse que a jornada seria fácil, mas Ele disse que a chegada valeria a pena".

Deus nunca disse que a jornada seria fácil, mas Ele disse que a chegada valeria a pena.

***"Deus nunca disse que a jornada seria fácil, mas Ele disse que a chegada valeria a pena".***

***(Max Lucado)***

SUMÁRIO

**ABSTRACT**

INTRODUÇÃO..... 10

The Pilates Method was created by Joseph H. Pilates who called it "Contrology". It is a word that means conscious control of all body movements. The method provides a connection between body and mind. It was used as a basis various theoretical supports of authors who deal with the subject studied, including Camarão (2004), Conceição (2012), Craig (2003), Dillman (2004), Kolyniak (2012), Pilates (1998). Joseph Pilates based his method on anatomical, physiological and philosophical studies. From scientific elaborations. Created more than 2,500 floor exercises and equipment. The concern to show the visible benefits promoted by this practice was the search for this research. This study is the result of an exploratory, bibliographical and qualitative research, which aimed to investigate the Pilates method in physical education and its benefits for the quality of life of practitioners. Specifically, the objective is to analyze, through a literature review, which benefits the regular practice of the Pilates method can favor the full development of physical, mental and social well-being, allowing you to perform your daily activities with maximum use and efficiency, without putting the physical integrity of the organism is at risk. It was concluded from this study that the practice of Pilates in physical education brings many benefits to people's lives, as it is a unique and revolutionary method of physical exercise, which works the body, mind, the relationship of its practitioners and their posture in society, improving the quality of life and well-being of the individual.

ABSTRACT: PHYSICAL EDUCATION: SEUS BENEFÍCIOS PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES..... 27

CONSIDERAÇÕES FINAIS..... 34

**Keywords:** PE. Pilates Method. Quality of life..... 36

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	10
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>13</b>
2.1 EXERCÍCIO FÍSICO: HISTÓRICO .....	14
2.2 HISTÓRICO E CONCEITO DO MÉTODO PILATES.....	14
2.3 MÉTODO PILATES E SEUS BENEFÍCIOS .....	16
2.4 MÉTODO PILATES E A QUALIDADE DE VIDA.....	16
2.5 O PILATES E O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	20
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>23</b>
3.1 TIPOS DE ESTUDO .....	23
3.2 COLETA DE DADOS .....	24
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	25
3.4 ANÁLISE DE DADOS .....	25
<b>4 RESULTADOS E DISCUSÃO .....</b>	<b>27</b>
<b>4.1 O MÉTODO PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA: SEUS BENEFÍCIOS PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES.....</b>	<b>27</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>34</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>36</b>

o corpo do forma global.

Essa forma, para a realização de atividades físicas é importante a participação de capacidades físicas como força, agilidade, flexibilidade e resistência, contribuindo para o incremento e a promoção da saúde, mediante a isso há um grande aumento no número de técnicas disponíveis para essas objetivos e entre elas encontra-se o Método Pilates.

O Pilates é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente. A origem recebe esse nome por fazer referência a seu criador, Joseph H. Pilates. O método foi desenvolvido no início da década de 1920 e tem como base um conjunto racionalmente desenvolvido de exercícios, que é caracterizado pelo controle consciente de todos os movimentos.

Os exercícios podem ser realizados no solo, com acessórios ou em aparelhos específicos de um mecanismo de molas que oferecem uma maior resistência, ou facilitam a realização de movimentos e alongamentos ainda flexíveis graças à dificuldade de



## INTRODUÇÃO

A utilização de exercícios físicos, tem sido amplamente recomendada para diferentes populações especialmente para pessoas jovens ou pessoas idosas com ou sem doenças associadas. E somente através de um olhar multidisciplinar que busque a compreensão do corpo humano e abrangendo suas funções e limitações, o profissional da Educação Física irá possuir uma poderosa ferramenta que transformará o conhecimento acumulado em prática, e assim, prevenir, desde a infância até a velhice, um expressivo número de declínios funcionais que ocorrem durante a vida.

A atividade física realizada com regularidade é uma das principais bases para a manutenção da saúde em qualquer idade, junto à correta alimentação e a um estado emocional equilibrado. Bompa (2001, p.03) afirma que, "quase todas as atividades físicas incorporam elementos de força, rapidez, duração e amplitude de movimento".

Considerando o acúmulo de evidências em torno da atividade física, é indiscutível a importância de um estilo de vida ativo para a promoção da saúde e melhor qualidade de vida para ambos os gêneros e todas as idades. Com o estresse do dia-a-dia a população vem buscando a prática de atividades físicas que trabalhem o corpo de forma global.

Dessa forma, para a realização de atividades físicas é importante a participação de capacidades físicas como força, agilidade, flexibilidade e resistência, contribuindo para o incremento e a promoção da saúde, mediante a isso há um grande aumento no número de técnicas disponíveis para esses objetivos e entre elas encontra-se o Método Pilates.

O Pilates é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente. A técnica recebe esse nome por fazer referência a seu criador, Joseph H Pilates. O método foi desenvolvido no início da década de 1920 e tem como base um conceito denominado de contrologia, que é caracterizado pelo controle consciente de todos os movimentos.

Os exercícios podem ser realizados no solo, com acessórios ou em aparelhos dotados de um mecanismo de molas que colocam uma maior resistência ou facilitam a execução de movimentos e apresentam ainda diferentes graus de dificuldade.



Dillman, (2004), ressalta que o método Pilates consiste em uma filosofia de treinamento, que através de exercícios de alongamento e fortalecimento muscular condiciona e relaciona o corpo e a mente. Este método baseia-se em seis princípios: fluidez, centro, controle, concentração, precisão e respiração.

As aulas apresentam movimentos fluidos, ou seja, realizados de forma harmônica, contínua, ritmada, sem pressa e com poucas repetições. O centro de força no Pilates é denominado "Power house", composto pelos músculos abdominais, para vertebrais, glúteos e lombares.

No município de Parauapebas/Pa, tem 22 estúdios de pilates existentes, porém não tem nenhum profissional de Educação Física atuando nesses locais, sendo que esse método que muda a vida de quem o pratica, e o Profissional de Educação pode contribuir de forma significativa para essa mudança.

Diante do exposto é que se justifica a pesquisa pela vontade de demonstrar os inúmeros benefícios para a qualidade de vida através do Método Pilates, na vida de quem o pratica, com a atuação do profissional de educação física, pois assim como muitos outros profissionais ele é capacitado para desenvolver os exercícios desse método.

Especificamente objetiva-se analisar através de uma revisão bibliográfica quais os benefícios que a prática regular do método pilates pode favorecer o desenvolvimento pleno do bem-estar físico, mental e social, permitindo-o desempenhar suas atividades diárias com um máximo aproveitamento e eficiência, sem colocar em risco a integridade física do organismo.

No primeiro momento foi realizado um breve histórico dos exercícios físicos, logo mais buscou-se saber sobre os conceitos e a forma como surgiu o método pilates para entender suas características, seus benefícios e como o profissional da educação física pode estar atuando com essa modalidade de exercício para a melhoria da qualidade de vida dos praticantes.

Utilizou-se como embasamento diversos suportes teóricos de autores que tratam sobre o assunto estudado, entre eles Camarão (2004), Conceição (2012), Craig (2003), Dillman (2004), Kolyniak (2012), Pilates (1998).

O presente estudo utilizou diferentes tipologias de pesquisa científica e técnicas para a coleta de dados. Tratou-se de uma pesquisa exploratória de cunho qualitativo, no qual para legitimar os objetivos deste estudo sobre o método pilates na educação

física e seus benefícios para os praticantes, realizou-se um levantamento bibliográfico em relação ao tema, em sites, livros, portais.

Utilizou-se a pesquisa bibliográfica, na perspectiva do uso do método pilates na educação física e seus benefícios para os praticantes, para buscar conhecimento neste tipo de pesquisa, através de um processo direcionado ao longo do desenvolvimento da própria pesquisa.

Realizado a pesquisa bibliográfica foi feita a análise dos resultados e as discussões sobre o método pilates na educação física e seus benefícios para a qualidade de vida dos praticantes, a partir das observações nos textos bibliográficos publicados em artigos, livros, dissertações e teses, sobre as contribuições do método, no qual concluiu-se que essa modalidade de exercício traz bastantes pontos positivos no que diz respeito a melhoria da saúde do indivíduo, tanto para o corpo quanto para a mente, pois a sua aumenta a força e resistência, estabiliza a musculatura, melhora da flexibilidade, aumenta a energia, ajuda na função corporal, corrige a postura, permite a independência locomotora, aumenta o equilíbrio prevenindo alguns tipos de lesões, melhorando a o bem estar das pessoas.



## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 EXERCÍCIO FÍSICO: HISTÓRICO

Os exercícios físicos surgiram na Europa, no final do século XVIII e início do século XIX, como meio de cultura através de jogos, ginástica, dança, equitação, no qual se destacou na sociedade capitalista da época que almejava construir um novo homem, mais forte, mais ágil, mais empreendedor.

Conforme Vasconcelos (2007) esse trabalho encontra-se ligado aos cuidados físicos com o corpo, nos quais incluem hábitos higienistas como: tomar banho, escovar os dentes, lavar as mãos. Essa concepção significa também cuidar da nova sociedade em construção, cuja força do trabalho produzida e posta em ação pelo corpo, é fonte de lucro.

As primeiras sistematizações sobre exercícios físicos, segundo Vasconcelos (2007) surge como métodos ginásticos tendo como autores mais conhecidos o sueco P.H Ling, o francês Amoros e o alemão A. Spress, com contribuições advindas de fisiologistas, médicos e ainda professores de música.

Segundo Capinussu e Pereira (1989), em meados do século 19, começaram a aparecer na Europa as academias de ginástica, ou como também eram conhecidas, os ginásios. No Brasil, as academias surgiram por volta de 1920.

Em meados de 1975, e que veio a ocorrer o "boom das academias". O surgimento das primeiras academias de ginástica no país, ocorreu na época da primeira grande tentativa de modernização social neste século, também ocorrida por volta de 1920.

Do mesmo modo, segundo Vasconcelos (2007) o surgimento das academias de ginástica, aconteceu ao mesmo tempo em que o Brasil promovia uma arrancada desenvolvimentista e tecnológica, que apresentou reflexos imediatos no consumo, nos meios de comunicação de massa e nos costumes. As academias de ginástica representam, como requer a sociedade moderna, um espaço tecnológico de formação e preservação do corpo.

Pereira (1996), afirma que inicialmente, as academias eram protótipos menores de clubes e centros desportivos, com atendimento personalizado e com poucos



alunos. Normalmente, o proprietário era o próprio professor e os espaços para a prática restringiram-se a uma sala.

Desse modo Vasconcelos (2007) ressalta que o professor de Educação Física, formador e competente, os médicos desportivos, a implantação da avaliação morfofuncional, a orientação nutricional, o ambiente físico, com barras, caneleiras, bicicletas ergométricas, esteiras computadorizadas, música específica para ginástica e o "barzinho" com bebidas e comidas saudáveis, constituem os recursos (atrativos) tecnológicos próprios e adequados para o cuidado com o corpo e com a mente legitimados pela sociedade moderna, tecnológica e de consumo.

De acordo com AUXTER (1992), as atividades físico-motoras são fundamentais para qualquer pessoa. Diante disso inferimos que para o autor, as atividades físicas teriam em geral três propósitos;

- 1- Promover e manter a saúde;
- 2- Desenvolver os pré-requisitos para uma máxima performance possível, para as habilidades envolvidas no viver diário;
- 3- Desenvolver os pré-requisitos para o lazer e habilidades esportivas.

Respeitando as diferenças individuais, sendo os exercícios com relação a intensidade, frequência, volume, duração e repetição.

## 2.2 HISTÓRICO E CONCEITO DO MÉTODO PILATES

Segundo BLUM, (2002) dentre as inúmeras formas existentes de ginásticas, o método Pilates surge como forma de condicionamento físico particularmente interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, através da reabilitação, sendo assim capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle, consciência e percepção do movimento. Gallagher e Kryzanowska, (2000), ressaltam, que nos momentos atuais, percebe-se uma expansão de adeptos do Pilates por todo o mundo.

Panelli e De Marco (2009.p.21) relatam que na Alemanha, em 1883 nas proximidades de Dusseldorf, em uma pequena vila denominada Mönchengladbach, nasceu Joseph Humbertus Pilates. Na infância, sua saúde foi frágil. Ele sofreu de asma, bronquite, raquitismo e febre reumática. Sua determinação o levou a estudar várias formas de movimentos incluindo yoga, técnicas Gregas e Romanas. Conforme



Curi, (2009), aos 14 anos ele se dedicou arduamente ao fisiculturismo chegando a posar para cartazes de anatomia, também chegou a ser mergulhador, esquiador e ginasta.

Segundo Lopes (2020),

o Pilates é um método de condicionamento físico criado na Alemanha na década de 20. É indicado para reabilitação física, condicionamento físico geral e bem-estar. Os exercícios físicos condicionam e energizam. O método promove harmonia e balanço muscular para todas as idades e níveis de condicionamento físico, já que a atividade é direcionada às necessidades individuais da pessoa.

Em 1912, aos 32 anos, tornou-se boxeador profissional fazia números circenses e era instrutor de auto defesa, para os soldados da polícia civil da Scotland Yard. Passado algum tempo Joseph e seu irmão juntaram-se uma trupe de circense e saíram em turnê pela cidade de Londres, porém no ano de 1914, quando eclodiu a Primeira Guerra Mundial ele e seus amigos foram presos com outros alemães nos campos de concentração por serem considerados inimigos estrangeiros. Lá, ele refinou suas idéias sobre saúde e condicionamento físico e encorajou seus colegas a participarem de seu programa baseado numa série de exercícios realizados no solo.

O reconhecimento inicial de sua técnica ocorreu pela constatação de que nenhum dos internos naquele campo havia sido acometido pela epidemia de gripe que matou milhares de pessoas em outros campos na Inglaterra em 1918 (GRAIG et al., 2003).

Nos últimos anos de Guerra, Joseph serviu como enfermeiro em um hospital na Ilha de Man (na Grã-Bretanha), onde passou a trabalhar com pacientes acamados; prendia molas nos leitos a fim de sustentar os membros lesionados enquanto trabalhava com eles (SILER, 2008. p.18.).

Utilizava as molas das camas hospitalares para iniciar a tonificação dos músculos dos pacientes, mesmo antes de poderem se levantar, criando os aparelhos que são utilizados até hoje. As experiências com os enfermos, feridos e mutilados e as amplas influências de outras técnicas tornaram-se base do seu método (PANELLI e DE MARCO, 2009. p.22).

Ao retornar para Hamburg, na Alemanha, Pilates refinou seus equipamentos e métodos, e trabalhou principalmente com a força policial da cidade. Em 1926, desiludido com o exército alemão, decidiu ir para os Estados Unidos, encontrando assim sua futura esposa, Clara, uma enfermeira que muito o ajudou nas



sistematizações do próprio método. Juntos, fundaram um estúdio de Pilates, que se encontra até hoje em funcionamento (GALLAGHER e KRYZANOWSKA, 2000).

Seu trabalho começou a ser reconhecido a partir dos anos 40 atraindo a atenção principalmente de dançarinos, que notaram os seus benefícios e se tornou essencial para o treinamento, prevenção de lesões e também reabilitação desse público. Joseph Pilates faleceu aos 87 anos, em consequência de um incêndio em seu estúdio, quando, na tentativa de salvar seus equipamentos inalou grande quantidade de gases tóxicos (PANELLI e DE MARCO, 2009. p.24).

Clara Pilates, sua esposa, assumiu então a direção do Estúdio, dando continuidade ao trabalho de seu marido. Assim, em 1970, surgiu o The Pilates Studio sob a direção de Romana Kryzanowska, uma das alunas mais antigas de seu estúdio na década de 50, escolhidas pessoalmente por Pilates para continuar seus ensinamentos, sendo ela uma das principais difusoras de seu método pelo mundo.

## 2.3 O MÉTODO PILATES E SEUS BENEFÍCIOS

Segundo Barra e Araújo (2007, p.08),

O Método Pilates originalmente se divide em exercícios de solo e em aparelhos. Exercícios de solo: são feitos no chão, deitado, sentado ou em pé. Exercícios com aparelhos: São feitos com os aparelhos criados por Joseph Pilates, os quais utilizam molas, que assistem e resistem aos movimentos.

Os benefícios do autêntico e original Método Pilates ou Contrologia são vários, alguns comprovados cientificamente e outros baseados na experiência das instrutoras Kryzanowska e Garcia, referências do método. Eles são variáveis de pessoa para pessoa, pois cada uma possui suas individualidades, histórias, cultura e condições de vida diferentes, mas todo praticante do método legítimo será beneficiado.

Ainda, não somente com a exercitação do Pilates o ser humano estará realizado em sua totalidade, por isso Joseph falava muito sobre a importância do contato com a natureza e seus elementos, terra, ar, água e sol, além da alimentação balanceada e repouso adequado.

Enxergar a vida de forma positiva e com otimismo e ter persistência com a prática dos exercícios, perspectivando os resultados de forma paciente consigo mesmo, também são importantes para melhor bem estar (KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 91).



Não era à toa que Joseph Pilates falava "Respeite seu próprio ritmo". Pois "para obter as realizações mais elevadas do escopo das nossas capacidades em todos os aspectos da vida, devemos nos esforçar constantemente para desenvolver corpos fortes e saudáveis e para desenvolver nossas mentes ao máximo das nossas habilidades" (Joseph Pilates).

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.

Conforme 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".

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. Conforme infere Lopes (2020, p. 01)

A aula pode ser individual ou em pequenos grupos, sendo supervisionada por um professor. Os exercícios podem ser feitos por qualquer pessoa, desde aquelas que já possuem bastante treino ao sedentário, do idoso ao adolescente e das gestantes aos pacientes em estágio de reabilitação.

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.

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.

Os benefícios que o método proporciona foram diversos, variando entre a melhoria da flexibilidade, melhoria da postura, reeducação postural, dentre outros. No entanto, o maior benefício para esta população, verificado pela pesquisa de campo, foi a redução do stress, com melhoria das atividades diárias realizando-as com maior disposição e eficácia (PINTON; FRANCO, 2007, p. 349).

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.

Pesquisas recentes, como a de Na et al. (2010), realizada com estudantes adolescentes, que confirmam a melhoria das condições cardiorrespiratórias de praticantes do Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia)" (KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 91)

Segundo Lopes (2020, p. 01),

O pilates tem a utilidade de combinar a respiração com os movimentos do



corpo. Os exercícios desenvolvem os músculos mais profundos do abdômen e das costas, proporcionando uma postura melhor. Além disso, estimula a circulação, melhora o condicionamento físico geral, a flexibilidade, promove melhoras nos níveis de consciência corporal e coordenação motora.

Com corpo, mente e espírito funcionando perfeitamente como um todo coordenado, o que mais se poderia esperar, razoavelmente, além de uma pessoa ativa, atenta, disciplinada? Mais que isso, um corpo livre de tensão nervosa e de cansaço excessivo é o abrigo ideal oferecido pela natureza para manter uma mente bem equilibrada, que é sempre capaz de enfrentar com sucesso os problemas complexos da vida moderna. Problemas pessoais são claramente ponderados e calmamente enfrentados (PILATES; MILLER, 1998, p.23, apud KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 95)

## 2.4 O MÉTODO PILATES E A QUALIDADE DE VIDA

Segundo Ramos (2002) apud Curi, (2009 p. 22-23) o pilates promove,

aumento da capacidade aeróbia; aumento na ventilação voluntária; melhora na flexibilidade; melhora na resistência muscular localizada; aumento do conteúdo de minerais ósseos; diminuição da resistência vascular; melhor tolerância à glicose; redução da concentração de lipídios; melhora do estado de ânimo, aumento da vitalidade e melhora significativa da qualidade de vida.

A qualidade de vida é um dos fatores responsáveis pelo aumento ou pelo decréscimo na longevidade da população. Na atualidade, discussões são realizadas com a preocupação em manter hábitos de vida saudáveis que garantam uma velhice mais independente. Estudos relatam que a maioria das “perdas” e “efeitos do envelhecimento” apresentados, são decorrentes do estilo de vida dos indivíduos. As atividades físicas assumem sua importância para atingir o padrão desejado em certos aspectos da qualidade de vida, ou seja, um estilo de vida ativo tem um papel fundamental na promoção da saúde (Matsudo, 2001; Acosta 2002).

No entanto o conceito de qualidade de vida é um termo muito complexo e amplo. Vários aspectos são afetados, tais como: saúde física do indivíduo, estado psicológico, relações sociais, nível de independência e pelas suas relações com as características mais relevantes do seu meio ambiente. Assim, a Organização Mundial da Saúde definiu como a percepção do indivíduo da sua posição na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais se insere e em relação com os seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (OMS, 2007).



As tendências da sociedade moderna e a evolução tecnológica proporcionam mais conforto e comodidades para o ser humano. A tecnologia facilita o dia-a-dia, porém diminui as exigências do movimento corporal. Esta diminuição de atividade física traz consigo o aumento do stress e do sedentarismo, principais inimigos de uma boa qualidade de vida (COBRA, 2003).

Os benefícios da prática regular de atividade física ganham cada vez mais destaque em todos os tipos de mídia, e a promoção da saúde e qualidade de vida vem sendo considerada uma maneira de reduzir os gastos com saúde pública, principalmente com co-morbidades.

Os autores Matsudo, (2001); Hernandes e Barros, (2004); Dias, Gurjão e Marucci (2006) constataram que um dos fatores que contribui para melhorar a qualidade de vida é a prática regular de atividade física, porém esta deve ser adequada e orientada corretamente, assim pode diminuir ou retardar os efeitos do processo de envelhecimento, como a evolução de doenças crônico-degenerativas e infecto contagiosas, perda de autonomia dentre outros, melhorando o estado de saúde do indivíduo.

Nesse sentido Miranda (2017) acrescenta que o profissional de educação física deve utilizar exercícios para melhorar esse problema, baseados no método Pilates, pois além de proporcionar estabilização da coluna lombar, melhoram de modo significativo a dor e a qualidade de vida. Da mesma forma Conceição (2012) et al. concluí que o método Pilates foi efetivo no tratamento de pacientes portadores de lombalgia crônica, diminuindo a dor e as incapacidades realizando exercícios do método Pilates 2 vezes por semana, durante 3 meses, totalizando 25 sessões.

## 2.5 O PILATES E O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A caracterização do Pilates como um método e uma modalidade de ginástica encontra respaldo, tanto nos textos sobre o assunto, quanto na tradição estabelecida, segundo resolução CONFEF nº 201/2010, que dispõe sobre o Pilates como modalidade e método de ginástica e dá outras providências.

Sua prática, orientada segundo os princípios da Contrologia, bem como, aquelas adaptadas a novos implementos e rotinas, caracteriza-se como a prática de exercícios físicos sistematizados, com a clara intenção de promover efeitos sobre a



saúde, sobre o condicionamento físico, sobre a estética, a reabilitação orgânica e a capacidade funcional, com impacto significativo sobre o estilo de vida, o bem estar, o nível de autonomia para a realização das atividades de vida diária, a desempenho esportivo, a capacidade de expressão corporal, a autoestima, entre outros atributos e funções.

Os trechos seguintes expressam a opinião do idealizador do método sobre sua finalidade principal e sobre a importância da Educação Física no contexto da aplicação de seu sistema de exercícios.

Segundo Pilates (1998, p. 11), as considerações, publicadas na forma de considerando, foram assim apresentadas em seu livro *Your Health: A corrective system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education*.

Que, por mais de 25 anos, o escritor conduziu experimentos progressivos ao longo de linhas científicas e práticas com seu próprio corpo e os de seus alunos, e os resultados completos de sua extensa pesquisa nesse sentido, agora são incorporados ao trabalho do escritor sob sua cunhada.

Nome de "Contrologia". Isso representa um sistema breve, mas abrangente de cultura física e é apresentado na forma de uma nova arte e ciência, que, se adotadas e ensinadas universalmente em todas as nossas instituições de ensino, tenderão não apenas a eliminar grandemente o sofrimento humano desnecessário, mas também a tendem a reduzir a necessidade de mais hospitais, mais sanatórios, mais casas para asilos, mais manicômios, mais reformatórios e mais prisões. Também tenderá a produzir meras palavras indicando condições teóricas, e não as condições de fato.

Segundo Pilates (1998, p. 29), desde que o público, ao que parece, ou está desinformado ou mal informado com relação a estes princípios, ele não tem como tirar proveito deles. Este fato apenas salta aos olhos, quando alguém que domina o campo da educação física, mede a humanidade em termos de saúde normal. Se este conhecimento fosse universalmente disseminado e se o sistema advogasse pela sua divulgação, universalmente adotado por leigos e profissionais, assim como pelas devidamente constituídas autoridades de saúde em particular, que esplêndida raça humana veríamos.

Ao se analisar as características e intencionalidades declaradas por Joseph Pilates sobre seu método, comparando-as com as competências dos Profissionais de Educação Física, definidas no Documento de Intervenção Profissional do Conselho



Federal de Educação Física (CONFEF), conforme o trecho que se segue:

O Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações - ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, lazer, recreação, reabilitação, ergonomia, relaxamento corporal, ioga, exercícios compensatórios à atividade laboral e do cotidiano e outras práticas corporais, tendo como propósito prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde, contribuindo para a capacitação e/ou restabelecimento de níveis adequados de desempenho e condicionamento fisiocorporal dos seus beneficiários, visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, de acidentes, de problemas posturais, da compensação de distúrbios funcionais, contribuindo ainda, para a consecução da autonomia, da autoestima, da cooperação, da solidariedade, da integração, da cidadania, das relações sociais e a preservação do meio ambiente, observados os preceitos de responsabilidade, segurança, qualidade técnica e ética no atendimento individual e coletivo.

Conforme o CONFEF, (2017) destaca-se a prerrogativa privativa dos Profissionais de Educação Física na utilização do Pilates como método e modalidade de ginástica, assim como, sua responsabilidade ética de intervir baseado em princípios científicos, técnicos e metodológicos, historicamente constituídos e legalmente situados em seu campo de intervenção, que permitam ao beneficiário da atividade uma prática segura e eficiente, que conjugue, adapte e ajuste a proposta originalmente apontada por Joseph Pilates com as modernas técnicas, recursos atualmente disponíveis.

Evidencia-se, também, a responsabilidade das empresas prestadoras de serviços em atividades físicas que oferecem o Pilates, de esclarecer a sociedade sobre os propósitos e características desta modalidade de ginástica, bem como, de disponibilizá-la orientada e supervisionada por Profissionais de Educação Física, devidamente capacitados e habilitados.



### 3 METODOLOGIA

Este capítulo apresenta o passo a passo metodológico desse estudo no qual aborda as tipologias da pesquisa científica bem como suas etapas, além dos procedimentos e técnicas para a coleta de dados.

#### 3.1 TIPOS DE ESTUDO

Em primeira instância, trata-se de uma pesquisa exploratória de cunho qualitativo, no qual busca maiores informações sobre o assunto, que se vai investigar, com vistas a delimitar o tema, orientar a fixação dos objetivos ou a descobrir um novo tipo de enfoque sobre o assunto. Segundo Minayo, (1998, p. 21; 22),

A pesquisa qualitativa responde a questões muito particulares. Ela se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis.

O objetivo desse tipo de estudo conforme infere Malhotra (2001) é fornecer critérios e compreensão, tendo as características: informações definidas ao acaso e o processo de pesquisa é flexível e não estruturado. Por isso, inicialmente, toda pesquisa tende a ter caráter exploratório.

Em relação a abordagem da problemática o presente estudo foi considerado como uma pesquisa de cunho qualitativo, no qual a tarefa é analisar os dados coletados atribuindo significados a eles, porém estes significados nem sempre são precisos, mas são válidos como informações, pois conforme nos relata Minayo, (2006, p.23) "um trabalho de investigação que, ao levar em conta os níveis mais profundos das relações sociais, não pode operacionalizá-los em números e variáveis, critérios usualmente aceitos para emitir juízo de verdade no campo intelectual".

Segundo Denzin e Lincoln (2006) a pesquisa qualitativa volta-se para as particularidades de grupos situados em contextos específicos, focando "teorias mais locais, de pequena escala, que se ajuste a problemas e a situações particulares" (p. 32).

Foi considerada uma pesquisa qualitativa, por que buscou-se o aprofundamento da investigação das questões relacionadas ao fenômeno em estudo



e das suas relações, mediante a máxima valorização do contato direto com a situação estudada (GIL, 2010).

### 3.2 COLETA DE DADOS

Para legitimar os objetivos deste estudo sobre o método pilates na educação física e seus benefícios para os praticantes, realizou-se um levantamento bibliográfico em relação ao tema proposto, em sites, livros, portais.

Recorreu-se aos suportes teóricos bibliográficos, na perspectiva do uso do método pilates, para construir e reconstruir o conhecimento neste tipo de pesquisa, através de um processo direcionado ao longo do desenvolvimento da própria pesquisa, pois conforme infere Gil (2010, p. 24), a pesquisa bibliográfica vem ser intitulada por que "se baseou em materiais já publicados, compostos especialmente por livros, revistas, artigos científicos, tese e por informações especializadas em sites".

Abordou-se a revisão bibliográfica em sua maioria, de literaturas e artigos relacionados ao tema, de onde foram retiradas experiências práticas de profissionais da área, inclusos nesse meio diariamente. Para assim, analisar os dados, discutir e apresentar os Resultados e Considerações Finais.

Conforme Lakatos e Marconi (2001, p. 183), a pesquisa bibliográfica, "abrange toda bibliografia já tomada pública em relação ao tema estudado, desde publicações avulsas, boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, materiais cartográficos, e sua finalidade é colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito, dito ou filmado sobre determinado assunto".

No tocante aos procedimentos técnicos, será realizada uma pesquisa bibliográfica, onde, através de levantamentos dos assuntos relacionados ao tema a ser pesquisado, pois conforme a fala do autor todo estudo deve ser embasado em pesquisa bibliográfica, para não se perder tempo buscando soluções de problemas que já foram resolvidos.

Para Ceervo, Bervian e Silva (2007, p.60), 'a pesquisa bibliográfica procura explicar a partir de referências teóricas publicadas em artigos, livros, dissertações e teses, levando em conta as contribuições do passado sobre determinado tema'. Ainda



para cervo, Bervian e Silva (2007, p. 61), "a pesquisa bibliográfica é meio de formação por excelência e constitui o procedimento básico para os estudos monográficos".

### 3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Os acervos estudados foram compostos por literaturas relacionadas ao tema de estudo, indexada nos bancos de dados do Brasil escola, Revista Brasileira Ciência e Movimento, Revista Científica do UNIFOR, O Livro do Alongamento Completo, Organização mundial da saúde entre outros.

Quanto à amostra, os artigos foram selecionados a partir da variável de interesse, sendo a seleção realizada a partir de literatura criteriosa dos artigos, teses e dissertações encontradas nas bases de dados, sendo selecionada apenas a literatura que atendia aos critérios de inclusão definidos neste estudo. Foram incluídas apenas as publicações que responderam à questão do estudo, no idioma português, todos os tipos de delineamentos metodológicos foram aceitos.

### 3.4 ANÁLISE DE DADOS

Conforme Ceervo, Bervian e Silva (2007), a pesquisa bibliográfica procura explicar a partir de referências teóricas publicadas em artigos, livros, dissertações e teses, levando em conta as contribuições do passado sobre determinado tema. Ainda para cervo, Bervian e Silva (2007, p. 61), "a pesquisa bibliográfica é meio de formação por excelência e constitui o procedimento básico para os estudos monográficos".

Foi realizado um levantamento bibliográfico de publicações referentes ao estudo do método pilates na educação física, utilizada para análise e reunião de conceitos a respeito do tema e seus benefícios para a qualidade de vida dos praticantes.

O intuito desta pesquisa é estudar sobre como o método pilates na educação física pode trazer benefícios para a qualidade de vida dos praticantes, a fim de garantir uma melhor qualidade de vida futura, boa saúde e melhor condicionamento físico.



## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

### 4.1 O MÉTODO PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA: SEUS BENEFÍCIOS PARA A QUALIDADE DE VIDA DOS PRATICANTES

Segundo Simão (2003) a atividade física afeta a produção hormonal de diferentes maneiras. Os exercícios físicos aumentam os níveis de endorfinas e reduzem os de cortisol, contribuindo para o bem-estar psicológico. Os níveis de hormônios anabólicos como os esteroides sexuais, hormônio de crescimento e suas proteínas transportadoras também aumentam, principalmente com os exercícios resistidos. A sensibilidade adrenérgica dos vasos diminui, contribuindo para a redução da pressão arterial. A sensibilidade insulínica das células aumenta com qualquer atividade física, fazendo com que a pessoa viva com menores níveis de insulina, e assim evitando a falência do pâncreas por sobrecarga crônica e consequente diabetes mellitus.

Mediante a isso conclui-se que a prática de atividades física só traz pontos positivos para a vida do indivíduo, por isso nos dias atuais verifica-se que a busca pela prática de atividades físicas está cada vez maior e o método pilates está entre os mais procurados, pois tem se tornado uma das modalidades mais praticadas pelas pessoas que buscam, uma qualidade de vida melhor. Essa prática permite as mais variadas modificações no corpo das pessoas. E essa busca é motivada na maioria das vezes para melhoria da saúde corporal.

E o aumento das pessoas praticantes dessa modalidade é muito evidente. Começa a se tornar relevante, principalmente para os profissionais da Educação Física, pois podem atuar diretamente nesta área. Pelo fator do crescimento dos estúdios de pilates, e assim se tomou uma área de estudos para proporcionar melhor qualidade de vida e melhores resultados para os praticantes desta atividade.

Aliado a importância das atividades físicas, o método pilates vem ganhando espaço, sendo praticado diversas pessoas, devido seus grandes benefícios a saúde, segundo Camarão (2004) apud Lima (2006).

Pilates é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, restaura o corpo, elimina as dores musculares, amplia a capacidade de executar movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. Trabalha o corpo como um todo, corrige a postura



e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável”.

Segundo Ramos (2016, p.1),

O Método Pilates, como é de conhecimento geral, é aplicado tanto por Fisioterapeutas quanto por profissionais de Educação Física. Os profissionais de Educação Física possuem uma base teórica e prática que permite que o Método seja aplicado não somente em Studio e aulas de Pilates, mas seja expandido e contribua para melhorar a qualidade do serviço como Personal Trainer, por exemplo.

Os profissionais da educação física podem atuar nessa área aplicando o método pilates não somente em stúdios, e em aulas de pilates mas em outros serviços como personal de atletas entre outros. Tabalhando o condicionamento físico dos praticantes que irá ajudar a reduzir dores nos músculos, melhorar o equilíbrio, aumentar a força e a resistência e corrigir a postura, ou seja trará para as pessoas uma qualidade de vida melhor.

São vários benefícios que a pratica da atividade física faz para a vida das pessoas em diferentes idades, na área da saúde. O pilates ajuda na prevenção da obesidade, diabetes, hipertensão entre outras doenças.

Segundo Camarão (2004 p.09) são vários os benefícios deste método:

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

Aliado a importância das atividades físicas, o método pilates vem ganhando espaço e as pessoas também têm procurado os studios para diversos fins. A exemplo disto, o público praticante é representado por indivíduos que não visam, em princípio, benefícios estéticos, porém, buscando sim uma opção de atividade física no qual a preocupação é a manutenção da saúde do organismo aliada à melhoria da qualidade de vida, para isso o profissional da educação física tem que ficar preparado, conforme Ramos (2016, p.1),

O professor de Educação Física é conhecido pela versatilidade e criatividade, e mais do que isso, profundo conhecedor de diversos esportes e práticas corporais. O constante e elevado crescimento do número de praticantes do Método Pilates gera a certeza que cada vez mais haverá oportunidades de ingressar e se manter trabalhando na área. O público se tornará cada vez mais exigente e o mercado estará à procura de profissionais que estejam preparados.



Na educação física o método pilates vem agregar muito fatores positivos para o bem estar dos praticantes, pois segundo Pires e Sá (2005), ele está baseado em fundamentos fisiológicos, anatômicos e cinesiológicos, e é compreendido em seis princípios básicos que são:

1. **Concentração:** a atenção dispensada na realização do exercício é destacada ao aprendizado motor, que é o grande objetivo da técnica, uma vez que durante todo o exercício a atenção é voltada para cada parte do corpo, para que o movimento seja desenvolvido com maior eficiência possível.

2. **Controle:** é importante a preocupação com o controle de todos os movimentos para melhorar a coordenação motora, evitando contrações musculares inadequadas ou indesejáveis, a coordenação é integração da atividade motora de todo o corpo, visando um padrão suave e harmônico do movimento.

3. **Precisão:** é muito importante na qualidade do movimento, sobretudo ao realinhamento postural do corpo, trata-se do refinamento do controle e equilíbrio de diferentes músculos envolvidos no movimento.

4. **Centramento:** o centro de força é o foco para o controle corporal, onde forma uma estrutura de suporte responsável pela sustentação da coluna e órgãos internos. O fortalecimento da musculatura do centro de força (as 4 camadas abdominais, eretores profundos da espinha, extensores e flexores do quadril e os músculos que compõem o períneo) proporcionam a estabilização do tronco e o alinhamento biomecânico com menor gasto energético aos movimentos.

5. **Respiração:** segundo Craig (2003) Joseph Pilates afirmava que normalmente respiramos errado e usamos apenas uma parte da capacidade do pulmão, por isso neste método a respiração é fator primordial no movimento, o ciclo respiratório proposto ocorre na seguinte ordem: inspiração torácica, expiração do tórax superior, expiração do tórax inferior, expiração abdominal, onde o ciclo deve ser sincronizado ao tempo da ação muscular.

O Método Pilates promove uma respiração profunda e eficiente, conforme Herdaman e Selby (2000) é 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.

6. Movimento fluido: para evitar choques com o solo, movimentos pesados e desperdício de energia, o movimento deve ser de forma controlada e contínua, devem exibir qualidade de fluidez e leveza, que absorvam os impactos do corpo com o solo e que usem a inércia, contribuindo para a manutenção da saúde do corpo.

Conforme Barra e Araújo (2007) , o profissional de educação física deve ter conhecimento suficiente para usar adequadamente todos os componentes do método pilates, entre eles estar a força, composição corporal, resistência cárdio-respiratória e flexibilidade, afim de obter a aptidão física que é uma das condições básicas para manutenção de boas condições de saúde, nesse contexto Ramos (2016) ressalta que "um profissional será muito valorizado se, conhece bem o esporte e aplica o Método de forma consciente, respeitando a periodização e ciclos de recuperação. Para o atleta e para o clube, o resultados positivos, não tem preço".

Se verifica a importancia do profissional da educação física ter um conhecimento sobre o método pilates, para poder aplicar adequadamente com seus alunos, obtendo com isso resultados positivos.

O método Pilates é utilizado no tratamento e prevenção de diversas patologias, embora vários autores sugiram a necessidade de mais pesquisas que comprovem o método. Ele vem produzindo resultados satisfatórios no tratamento da lombalgia crônica não específica.

Em todos os estudos analisados por Faria (2013), os resultados revelaram que o método Pilates mostra-se eficaz na melhora da dor lombar crônica inespecífica. Os autores relatam que o método Pilates trabalha ganho de força e resistência, melhora da flexibilidade e amplitude de movimento, realiza trabalho respiratório, auxilia a função corporal, estabiliza a musculatura da região lombar e orienta a postura, contribuindo de forma positiva na percepção da qualidade de vida, além de ter poucas contraindicações, podendo ser utilizada como um recurso terapêutico importante na melhora da lombalgia, independentemente de causa ou idade.

Para amenizar esse processo de dor crônica na lombar o profissional da educação física deve utilizar o método pilates afim de estabilizar a coluna,



fortalecendo, dando força e resistência nessa área do corpo. Nesse momento o profissional vai trabalhar com a Contrologia, fazendo com que o praticante aprenda a controlar os músculos do corpo, e com isso vai melhorar a postura, mantendo o tronco mais ereto e menos curvado.

De acordo com Engers (2016) et al., diversos estudos apontam os benefícios da inclusão de atividades físicas de resistência muscular e aeróbicas na rotina das pessoas. Dentre as diversas possibilidades da atividade física, o método Pilates se tornou uma modalidade popular nos últimos anos, por meio de um sistema de exercícios que possibilita trabalhar o corpo todo, corrige a postura, realinha a musculatura e desenvolve a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável.

Entretanto Guimarães (2014) afirma que o método Pilates como forma de exercício físico, propicia inúmeros benefícios, tais como melhora de aptidões e habilidades motoras. Acrescentam ainda que pessoas que não foram submetidos ao método Pilates apresentaram menor grau de flexibilidade, além de esta reduzir com o avanço da idade. Sugerindo a prática do método Pilates como forma de prevenir e melhorar tais limitações.

Segundo Ramos (2016, p.1)

A partir dos 30 anos de idade (essa realidade é triste), nosso corpo inicia o declínio de todas as suas funções, mas a realização de atividade física regular, "diz" ao seu corpo para combater a velocidade da queda, avisando que há uma necessidade de manter-se ativo e jovem.

Muitos estudos comprovam a eficácia dos exercícios na luta contra o envelhecimento. Sarcopenia, osteopenia, osteoporose, complicações cardiovasculares, diabetes são patologias comuns no processo de envelhecimento, que são atenuadas com a prática de exercícios regulares, existem muitos estudos com idosos comprovando a eficácia do Método para essa população, além de proporcionar melhora de funções que estavam perdidas.

O clássico exemplo do amarrar os sapatos, que parece simples, para quem não conseguia mais e depois do Pilates, voltou a conseguir, representa um avanço para o aluno e para o professor, que através da utilização do Método, colhe frutos no cotidiano dos alunos, com a transferência de aprendizagem e alcançando os objetivos e indo muito além das expectativas.

Rodrigues (2009) acrescentam que há melhora significativa no equilíbrio estático das pessoas saudáveis que foram submetidas à prática do método Pilates. Já Silva (2017) observou que a prática de exercícios físicos como o método Pilates pode trazer para as pessoas idosas uma melhoria significativa no desempenho funcional, proporcionando uma vida mais sustentável, permitindo maior



independência locomotora e diminuindo as complicações próprias ao passar do tempo.

Os resultados da pesquisa bibliográfica mostraram diversos benefícios que o método pilates na educação traz para a vida de seus praticantes, pois aumenta a força e resistência, dar maior estabilidade muscular, liga o corpo e a mente, melhora da flexibilidade e amplitude de movimento, trabalha a capacidade respiratória, aumenta a energia, ajuda na função corporal, corrige a postura, permite a independência locomotora, harmoniza os movimentos do dia a dia, aumenta o equilíbrio, previne lesões, alivia o estresse, aumenta a auto-estima e alivia as dores musculares, tudo isso contribui significativamente na qualidade de vida das pessoas, além do mais tem poucas contraindicações.

Ao longo desta pesquisa percebeu-se na literatura estudada diversos benefícios do método pilates na educação física, para a vida das pessoas praticantes, que são realmente perceptíveis quando se pratica essa atividade física, pois é um método que veio para revolucionar os tipos de exercícios físicos, pois modifica tanto o corpo do ser humano quanto sua relação e postura em sociedade.

Os autores corroboram com esses dados relatando que em todos os estudos analisados por eles apresentaram efeitos positivos na redução da dor, concluindo que o método Pilates produz resultados satisfatórios no tratamento da lombalgia. Com a utilização do método Pilates pode-se obter uma ferramenta efetiva na estabilização segmentar da coluna lombar, proporcionando melhora da dor lombar não específica.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme Pilates, (2010), dentro da Educação Física o método Pilates surge como forma de condicionamento físico particularmente focado em proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle, consciência e percepção do movimento. Trabalha o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável. Independentemente da idade, qualquer pessoa pode ser beneficiada com este método que melhora a qualidade de vida.

A partir das análises bibliográficas, percebeu-se nitidamente os diferentes benefícios que a prática do pilates traz para vida das pessoas, ele ajuda na prevenção de doenças crônicas como a dor da lombar, minimização da ansiedade e da depressão, ajuda a controlar de diabetes, Diminui dores musculares, Diminuição das Dores Lombares, aumenta auto estima, diminui o colesterol, ajuda a evitar a Depressão, a prevenir o envelhecimento, ajuda na construção e manutenção da massa óssea, controla Stress e Ansiedade, melhora a Saúde cardiovascular, ajuda na Manutenção e Aumento do Metabolismo.

A prática do pilates também aumenta a força e resistência, estabiliza a musculatura, liga o corpo e a mente, melhora da flexibilidade e amplitude de movimento, trabalha a capacidade respiratória, aumenta a energia, ajuda na função corporal, corrige a postura, permite a independência locomotora, harmoniza os movimentos do dia a dia, aumenta o equilíbrio prevenindo lesões.

Conclui-se então que a prática do pilates na educação física traz diversos benefícios para a vida das pessoas, pois é um método diferenciado e revolucionário de exercício físico, que trabalha o corpo, a mente, a relação de seus praticantes e sua postura em sociedade, melhorando bastante com isso a qualidade de vida das pessoas.



## REFERÊNCIAS

- ACOSTA, M.A.F. Contribuição para o trabalho com a terceira idade. Santa Maria: Marco Aurélio Acosta, 2002.
- BLUM CL. Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis. *Manipulative Physiol Ther.* 25: E3, 2002.
- BOMPA, T.O. A periodização no Treinamento Esportivo. Barueri. Manole. 2001.
- CAMARÃO, T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004. Acesso em: 02 de junho de 2020.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; DA SILVA, R. Metodologia científica. 6 ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.
- CURI, Vanessa. A Influência do Método Pilates nas atividades de Vida Diária de Idosas. Dissertação de Mestrado. Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.
- CONCEIÇÃO JS, Mengener CR. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica. *Revista Dor* 2012;13(4):385-8.
- CONFED – Conselho Federal de Educação Física - Disponível em: ><https://www.confef.org.br/confef/resolucoes/413><. Acesso em, 04 junho 2020.
- CRAIG, C. Pilates com a bola. São Paulo: Phorte, 2003.
- CURI, V. S. A influência do método pilates nas atividades de vida diária de idosas. Porto Alegre, PUC- Rio Grande do Sul, 2009. Disponível em: . Acesso em: 05 ago. 2010.
- DIAS, R.M.R.; Gurjão, A.L.D.; Marucci, M.F.N. Benefícios do treinamento com pesos para aptidão física de Idosos. *R. Acta Fisiatr.* Vol. 13. Num. 2. 2006. p. 90-95.
- DILLMAN, E. O pequeno livro de Pilates: guia prático que dispensa professores e equipamentos. Tradução: Alice Xavier. Rio de Janeiro: Record, 2004.
- ESPERANZA, A. O Autêntico Método Pilates: a arte do controle. São Paulo, Editora Planeta do Brasil, 2005.
- ENGERS PB, Rombaldi AJ, Portella EG, Silva MC. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Reumatol* 2016
- FARIA MBM, Faria WC. O efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: uma revisão de literatura. *Revista Científica do UNIFOR-MG* 2013;8(1):75-84.



GALLAGHER & KRYZANOWSKA, Sean, Romana. O método Pilates de condicionamento físico. Rio de Janeiro: Stúdio Brasil de Pilates, 2000.

GIL, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisas. 4. ed. 11. reimpr. São Paulo: Atlas, 2010.

GUIMARÃES ACA, Azevedo SF, Simas JPN, Machado Z, Jonck VTF. Efeito do método Pilates na flexibilidade de idosos. *Fisioter Mov.* 2014;27(2).

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 junho de 2020.

HERNANDES, E.S.C.; Barros, J.F. Efeitos de um programa de atividades físicas e educacionais para idosos sobre o desempenho em testes de atividades da vida.

KOLYNIK, Carol Filho; GARCIA, Inelia Ester Garcia. O Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental: (Contrology): Contribuições Para uma Fundamentação Teórica. São Paulo, SP: Editora, 2012.

LOPES, Patrícia. "Pilates"; *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/saude/pilates.htm>. Acesso em 02 de dezembro de 2020.

LÜDKE M, André MEDA. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU; 1986.

LUCADO, MAX. No olho do furacão: Jesus sabe como você se sente / Max Lucado; traduzido por Almiro Pissetta – São Paulo: Mundo Cristão, 2014.

MATSUDO, S.M.M. Envelhecimento & Atividade física. Londrina: Ed. Midiograf, 2001.

MALHOTRA, N. Pesquisa de marketing. 3.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.

MANZINI, E.J. Considerações sobre a elaboração de roteiro para entrevista semiestruturada. In: MARQUEZINE: M. C.; ALMEIDA, M. A.; OMOTE; S. (Orgs.) Colóquios sobre pesquisa em Educação Especial. Londrina: eduel, 2003. p.11-25

MINAYO, Maria Cecília de Souza et al (Org.). Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade. 20. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994. 80 p.

MIRANDA OFA. Eficácia do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica: uma revisão sistemática da literatura. [citado 2017 Jul 30].

SILVA FJG, Cunha RM. A influência do método Pilates nas atividades diárias de idosos: um estudo de revisão. [citado 2017 Jul 30].

OBIAS, Máxime, SULLIVAN, John Patrick. O Livro do Alongamento Completo. 1ª edição, São Paulo: Ed. Manole, 1998.



OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Disponível em <http://www.ufrgs.br/psiq>  
Acesso em, 03 maio 2020.

PANELLI, Cecília. Método Pilates de condicionamento Físico para toda a vida/ Cecília Panelli, Ademir De Marco. – 2.ed. – São Paulo: Phorte, 2009.

PILATES, J.H. A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde e O retorno à vida pela Contrologia (coautoria de William John Miller) / Joseph Hubertus Pilates; tradução de Cecília Panelli –São Paulo: Phorte, 2010

PILATES. J. H. Your Health. New York: Presentation Dynamics, 1998.

PINTON, Lélia Bonato; FRANCO, Ana Claudia Santurbano Felipe. Influência do método pilates. Coleção Pesquisa em Educação Física, SP, v. 5, n. 1, p.345-350, jan. 2007. Disponível em: . Acesso em: 23 mar. 2017.

RAMOS, Luciana Casemiro. Como Profissionais De Educação Física Podem Trabalhar Com Pilates?. Blog Pilates. 2016. Disponível em <https://blogpilates.com.br/profissionais-de-educacao-fisica-no-pilates/>> Acesso em 20 de agosto em 2020.

Revista Brasileira Ciência e Movimento. Brasília. Vol. 12. Num. 2. 2004. p. 43-50.

RODRIGUES, B.G.S. Método Pilates: uma nova proposta em reabilitação física. Setembro. 2006. <http://www.pilatessorocaba.com/artigos> > Acesso em: 02 de Junho de 2020.

Rodrigues BGS, Carder AS, Oliveira EM, Torres NVOB, Dantas EHM. Avaliação do equilíbrio estático de idosas pós-tratamento com método Pilates. Rev. Bras. Ciênc. Mov. 2009.

SALGADO, Michel; MACHADO, Sérgio. Pilates: uma visão atual na área da saúde. Curso de formação. Metacorpus Studio Pilates, 179 p., s/d. Texto mimeografado.

SILER, Brooke. O corpo Pilates: um guia de fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas/ Brooke Siler; [tradução Ângela Santos]. – São Paulo: Summus, 2008.

STANMORE Tia, Pilates para as costas. Editora. Manole, Baurueri, SP, 2008.  
SIMÃO, R. Fundamentos fisiológicos para o treinamento de força e potência. São Paulo: Phorte, 2003.

THE WHOQOL Group. Development of the World Health Organization WHOQOL-Bref. Quality of Life Assesment. Psychol Med. Vol. 28. 1998. p. 551-558.

YIN, Roberto K. Estudo de caso: planejamento e métodos. 2ª Ed. Porto Alegre. Editora: Bookmam. 2001.