

## **O PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: uma experiência em intercâmbio Colômbia-Brasil**

Luís Felipe de Oliveira Rodrigues <sup>1</sup>  
Hellyas Junio Campos Mariano <sup>2</sup>  
Arnaldo Sifuentes Leitão <sup>3</sup>

### **1. INTRODUÇÃO**

Ao participar de um edital de mobilidade estudantil ofertado pelo IFSULDEMINAS tivemos a possibilidade de escolher disciplinas presentes no curso de *Ciencias del deporte y la Educación Física da Universidad de Cundinamarca (UdeC) - Extensión Soacha*, da Colombia, para serem cursadas ao longo do nosso intercâmbio. Dentre estas, optamos pela disciplina de Pilates y Yoga, visto que não tivemos a oportunidade de cursar tal disciplina por não estar disponível na grade curricular do curso de Licenciatura em Educação Física do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho. A escolha da disciplina foi realizada com o objetivo de vivenciar experiências corporais, no contexto de países da América-latina, em específico na ótica colombiana, de modo a ampliar as perspectivas dos saberes corporais e docentes em nossa formação.

A entrada das pesquisas acerca da prática do pilates têm acrescentado uma outra visão sobre o corpo da Educação Física. Souza (2012) cita que:

[...]o que distingue o Pilates de outras modalidades de exercício é sua abordagem holística e seu treinamento, que combina corpo e mente com o objetivo de alcançar o alinhamento postural correto... outra distinção do Método Pilates para os exercícios físicos convencionais, a conscienciosidade ou concentração, um aspecto essencial do método ao se exercitar.

O Pilates, método desenvolvido por Joseph Pilates no início do século XX, não é apenas uma forma de exercício que beneficia o corpo em termos de flexibilidade, força e equilíbrio. Ele estabelece uma conexão profunda com a mente, especialmente em relação à concentração. Esse impacto se dá principalmente devido à natureza da prática, que exige um foco intenso combinado com movimentos corporais.

A prática pode auxiliar através de diversos fatores, como a ênfase da comunicação mente-corpo estabelecida no decorrer da realização das práticas, o uso da respiração

---

<sup>1</sup>Graduando do Curso de **Licenciatura em Educação Física** do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho - MG, [luisfxks@gmail.com](mailto:luisfxks@gmail.com);

<sup>2</sup>Graduando pelo Curso de **Licenciatura em Educação Física** do IFSULDEMINAS - Campus Muzambinho - MG, [hellyas.junio@gmail.com](mailto:hellyas.junio@gmail.com);

<sup>3</sup>Professor orientador: Doutor em Educação Física, UNICAMP - SP, [arnaldo.leitao@muz.ifsuldeminas.edu.br](mailto:arnaldo.leitao@muz.ifsuldeminas.edu.br);

controlada e as peculiaridades da prática quanto ao ambiente de execução.

Em suma, o Pilates é mais do que apenas uma forma de exercício físico; é uma prática que incorpora o desenvolvimento e a vivência emocional. Em um mundo onde as distrações são constantes e é frequentemente sobrecarregado com informações, a prática do Pilates oferece uma abertura, onde o foco e a concentração podem ser cultivados. O objetivo deste trabalho, portanto, é analisar uma experiência formativa com o pilates na formação inicial de professores de Educação Física.

## 2. METODOLOGIA

Para tanto, será realizada uma análise acerca dos principais pontos observados no decorrer das aulas da disciplina *Pilates y Yoga*, do curso de *Ciencias del deporte y la Educación Física* da UdeC (Colômbia), que colaboram de forma direta e indireta para a formação de docentes capacitados para lidar com situações específicas presentes no cotidiano da sala de aula. A disciplina foi realizada no decorrer do segundo semestre letivo de 2023, tendo uma carga horária de 6 horas semanais, com aulas em sua maioria práticas. Somado às observações, serão apresentados autores que dialogam com cada um dos pontos apresentados, de modo a aprofundar e intensificar as discussões aqui elencadas.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No início das aulas analisadas percebemos uma valorização das práticas como forma fixação dos conteúdos trabalhados, com objetivo da construção de uma ligação com conteúdos anteriores e uma progressão pedagógica. As atividades desempenhadas desde o começo do semestre permitiram uma compreensão acerca dos tópicos que estavam sendo trabalhados, de maneira que a teoria e a prática caminhassem juntas.

Após algumas semanas, nos foi solicitado que fôssemos realizar as denominadas “*pausas activas*”, que se tratavam de exercícios de respiração e alongamento com os demais estudantes e servidores da unidade. Essa atividade avaliativa acontecia em um recorte da aula (normalmente ao final), tendo como objetivo intervir nas demais classes da universidade no intuito de desempenhar os exercícios propostos em meio às atividades do cotidiano.

Para realizar as atividades de *pausas activas* fazíamos a solicitação de interrupção da aula e todos participavam ativamente do breve momento de estiramentos. Frente a esse cenário, surgiu uma indagação acerca do motivo pelo qual todas as pessoas participavam de forma tão engajada de uma atividade tão simples.

Com o levantamento de hipóteses, sobre o motivo para tamanha valorização, foi

possível identificar fatores em que os exercícios de controle de respiração e consciência corporal poderiam auxiliar tanto os discentes quanto os servidores na melhora da realização de atividades do cotidiano. Para Gómez (2008), o pilates é visto como uma possibilidade de desenvolvimento da concentração e respiração, além de colaborar para um controle de movimentos mais fluidos, possibilitado apenas através do treinamento físico e mental da prática. A autora pontua que é possível atingir um controle desejado da tríplice corpo, mente e espírito através da realização das práticas de estiramentos e fortalecimento.

Considerando a necessidade de entender a importância dessa prática na formação inicial é preciso compreender em quais momentos esta prática pode ser usada de forma benéfica pelos professores dentro de sala de aula, visto que a educação básica representa uma fase crucial na formação de indivíduos, desempenhando um papel central na construção de fundamentos acadêmicos, habilidades de vida e competências socioemocionais. Entretanto, um desafio crescente e de grande relevância para educadores e gestores educacionais é a baixa atenção dos alunos durante as aulas. Para Antonello, Medeiros e Lara (2016, p. 1):

“Com relação à atenção, a mesma apresenta-se como um fenômeno pelo qual o ser humano processa ativamente uma quantidade limitada de informações do enorme montante disponível por meio dos órgãos dos sentidos, de memórias armazenadas e de outros processos cognitivos (Signoretti, 2011). Assim a atenção está em praticamente todas as ações e processos mentais humanos, mesmo que de forma inconsciente, portanto os níveis de atenção podem estar diretamente ligados à aprendizagem e, conseqüentemente, ao rendimento escolar satisfatório ou deficiente (Capovilla e Dias, 2008).”

Em uma era marcada pela velocidade das informações e pela abundância de estímulos externos, conseguir sustentar o foco dos estudantes é uma tarefa complexa para os educadores. Os fatores que servem de engajamento para os alunos são intrínsecos e extrínsecos (Antonello; Medeiros; Lara, 2016, p. 1), sendo possível identificar formas de intensificar os processos de ensino-aprendizagem através da manutenção destes dois grandes núcleos.

Quando falamos da disciplina de Educação Física, dentro da educação básica, alguns autores debatem sobre a necessidade de realização de práticas que possibilitem aos alunos vivências que estimulem a consciência corporal, como Santos (2022, pag. 4) aponta:

“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 aliem o cognitivo ao afetivo-vivencial.”

Considerando os apontamentos da autora quanto a uma proposta de educação física pautada no desenvolvimento do autoconhecimento, o pilates entra como uma possibilidade de prática. Dentre os pontos observados no decorrer das aulas de pilates e yoga, a primeira maneira pela qual o Pilates ajuda na concentração é através de sua ênfase na conexão mente-corpo.

Em diversos momentos, o professor da disciplina de *Pilates y Yoga*, da UdeC (Colômbia), afirmava a necessidade de existir uma atenção significativa na realização dos movimentos do início ao fim de cada postura. Esse foco na realização da prática colabora com dois tópicos inerentes à sala de aula: o desenvolvimento da concentração e a correção do alinhamento postural dos alunos.

Para Moreira, Cornelian e Lopes(2013, p. 5)

São diversas as formas que o profissional de educação física possui para trabalhar a melhora no alinhamento postural, entre elas, se destacando o matpilates, yoga, atividades relacionadas ao fortalecimento muscular, palestras e finalmente projetos de incentivo à qualidade de vida, relacionados com postura. Desta forma, pode-se perceber que o profissional de educação física está apto a intervir na melhora e prevenção da saúde de seus alunos.

Vemos uma preocupação das autoras voltada para o trabalho do alinhamento postural dos alunos, sendo que estes passam cerca de quatro horas diárias sentados na escola, tempo suficiente para resultar em lesões na coluna vertebral que podem ser irreversíveis na fase adulta resultando em disfunções na coluna vertebral (Moreira; Cornelian; Lopes, 2013, p. 5).

Por fim, finalizando os pontos de destaque observados no decorrer do semestre na disciplina de *pilates y yoga*, a respiração é apresentada como um componente fundamental do Pilates. A técnica correta de respiração não apenas assegura uma oxigenação adequada para os músculos em ação, mas também promove uma sensação de centramento e foco.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao observar os pilares fundamentais do pilates, identificados no decorrer da vivência da unidade temática, foi possível relacioná-los como possíveis soluções para diversas problemáticas comuns ao ambiente escolar. A análise de cada um desses pontos permitiu uma mudança de percepção acerca de como as particularidades das posturas do pilates podem ser potencializadores para os alunos. Auxiliando no desenvolvimento da concentração, sendo benéfico para a evolução do autocontrole, além de colaborar na manutenção do alinhamento postural.

É necessário o desenvolvimento de investigações que busquem identificar se de fato

isso acontece, e em qual medida essa prática pode contribuir direta e indiretamente para o rendimento dos alunos da educação básica.

**Palavras-chave:** Educação básica; Intercâmbio; Pilates.

## AGRADECIMENTOS

Agradecemos à CGRI do IFSULDEMINAS e ao programa de Mobilidade Acadêmica, por proporcionarem experiências acadêmicas únicas e enriquecedoras.

## REFERÊNCIAS

ANTONELLO, A. C.; MEDEIROS, R. F.; LARA, S. *Contribuições do método pilates sobre a atenção e a aprendizagem de estudantes com baixo rendimento escolar*. Pensar a prática, Goiânia, v. 19, n. 3, p. 1, jul./set. 2016. Disponível em:

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/24472>. Acesso em: 06 de ago. 2023.

GÓMEZ, Z. P. *De la educación física y el uso de sí: ejercicios estético-políticos de la cultura somática moderna*. Movimento, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 15, maio/ago. 2008. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115315219002.pdf>. Acesso em: 26 set. 2023.

MOREIRA, J.; CORNELIAN, B. dos R.; LOPES, C. P. B. *A importância do bom posicionamento postural em escolares – o papel do professor de educação física*. UNINGÁ Review, Maringá, v. 16, n. 3, p. 42-48, out.-dez. 2013. Disponível em:

<https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1480>. Acesso em: 12 de ago. 2023.

PILATES, J. H. *A obra completa de Joseph Pilates: Sua saúde, o retorno a vida pela contrologia*. São Paulo: Phorte, 2010.

SANTOS, H. B. M. dos. *Atividades corporais alternativas: a introdução do método pilates nas aulas de educação física no ensino médio*. 2022. Disponível em:

<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/24472>. Acesso em: 03 de ago. 2023.

SOUZA, F. C. C. de. *Análise da concepção de professores da educação básica quanto às práticas online de mindfulness no controle da ansiedade*. 2021. Belo Horizonte. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/39017>. Acesso em: 23 de ago. 2023.

SOUZA, T. M. de. *O método pilates solo na educação física: alguns benefícios*. Florianópolis, 2012. p. 38. Disponível em:

<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/103755/TCC%20-%20TATIANY%20MARELISIA%20DE%20SOUZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 25 de ago. de 2023.