

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR

Gabriel Salbego Cardoso

**INCLUSÃO DO MÉTODO PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA
ESCOLAR**

Santa Maria, RS
2023

Gabriel Salbego Cardoso

INCLUSÃO DO MÉTODO PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Monografia apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física Escolar, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), como requisito para a obtenção do título de **Especialista em Educação Física Escolar**.

Orientadora: `Prof.^a Dr.^a Luciane Sanchotene Etchepare Daronco

Santa Maria, RS
2023

Gabriel Salbego Cardoso

INCLUSÃO DO MÉTODO PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Monografia apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física Escolar, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), como requisito para a obtenção do título de **Especialista em Educação Física Escolar**.

Aprovado em: 31 de janeiro de 2023



Luciane Sanchotene Etchepare Daronco, Dr.^a (UFSM)
(Presidente/Orientadora)



Andrezza Bond Vieira Furtado, Dr.^a (UFSM)


Darcieli Lima Ramos

Darcieli Lima Ramos, Ma. (UFSM)

Santa Maria, RS
2023

RESUMO

INCLUSÃO DO MÉTODO PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

AUTOR: Gabriel Salbego Cardoso
ORIENTADORA: Luciane Sanchotene Etchepare Daronco

A monografia visa apresentar a proposta do projeto de pesquisa que irá levar o método Pilates para o contexto escolar, com objetivo de capacitar os professores de educação física da rede pública de ensino fundamental da cidade de Santa Maria a aplicarem exercícios básicos do método Pilates em suas aulas. Com isso, pretende-se demonstrar que é possível aplicar novos métodos que promovam a saúde no ambiente escolar adequando-se às condições estruturais oferecidas.

Palavras-chave: Método pilates. Ensino de educação física. Escola.

ABSTRACT

INCLUSION OF THE PILATES METHOD ON SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

AUTHOR: Gabriel Salbego Cardoso
ADVISER: Luciane Sanchotene Etchepare Daronco

The booklet aims to present the proposal of the research project that will take the Pilates method to the school context, with the objective of qualifying physical education teachers from public elementary schools in the city of Santa Maria to apply basic exercises of the Pilates method in their classes. With this, it is intended to demonstrate that it is possible to apply new methods that promote health in the school environment, adapting to the structural conditions offered.

Keywords: Pilates Method. Physical education teaching. School.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 – Power House.....	12
FIGURA 2 – Diafragma.....	14
FIGURA 3 – Transverso abdominal.....	14
FIGURA 4 – Períneo.....	15
FIGURA 5 – Multifídeos.....	15
FIGURA 6 - Dog stretching/ alongamento do cachorro.....	16
FIGURA 7 - Rolling Back/ Rolando que nem Bola.....	17
FIGURA 8 - The Double Leg Stretch/ Alongamento de duas pernas.....	18
FIGURA 9 - The Spine Stretch/ Alongar a Espinha.....	18
FIGURA 10 – The Saw/ Serrote.....	19
FIGURA 11 – Cisne.....	19
FIGURA 12 – The Neck Pull.....	20
FIGURA 13 – Ponte.....	21
FIGURA 14 – Extensão de perna ativa.....	21
FIGURA 15 – Cat Horse/ Gato-cavalo.....	22

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO	9
2 A EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO ESCOLAR	10
3 PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS	11
4 O MÉTODO PILATES	12
5 CONCLUSÃO	23
REFERÊNCIAS	23

1 APRESENTAÇÃO

A educação física escolar tradicional no Brasil, em geral, tem um repertório restrito de atividades físicas. Isso, em grande parte, é reflexo da monocultura esportiva do futebol, modalidade historicamente popular na sociedade brasileira e com grande influência sobre a prática esportiva da população dentro e fora do ambiente escolar, especialmente entre os meninos e, “[...] no imaginário social e escolar, a educação física escolar passou a ser sinônimo de esporte, produzindo uma monocultura esportiva na escola” (BRACHT, 2006, p. 125).

Outros esportes com bola também são praticados, sendo o vôlei a segunda opção na maioria das vezes, e em menor escala, o basquetebol. Todas essas modalidades são interessantes no desenvolvimento da coordenação motora bem como o conceito de trabalho em equipe e coletividade. No entanto, Melo (1995) pondera a respeito de que os conteúdos da Educação Física escolar devem ir além dos esportes tradicionais, oferecendo um rol maior de atividades aos alunos, não se restringindo às modalidades esportivas.

A pesquisa justifica-se pela crença de que a introdução de novos métodos é importante e salutar para o desenvolvimento motor e esportivo das crianças, além do fato de que um novo método quebra a rotina da educação física escolar tradicional e cria motivação, tanto para professores quanto alunos. Esta monografia surgiu da percepção da necessidade que as escolas possuem de incluírem práticas corporais alternativas nas aulas de educação física. Com ela, não se pretende fornecer um método completo de aplicação do pilates nas aulas, mas sim uma contribuição com a orientação dos exercícios mais básicos que podem ser utilizadas por todos.

Quanto ao método pilates, é um excelente método para a construção da consciência corporal e da educação postural, que podem ser trabalhadas com alunos em idade escolar para que estes possam desenvolver as mesmas ao longo de suas vidas, além de ser um método muito eficiente para a prevenção e tratamento de patologias estruturais músculo-esqueléticas.

O método trabalha diretamente a flexibilidade, justificando seu uso na criança em idade escolar, pois “o melhor momento para se iniciar o desenvolvimento da flexibilidade é durante o estágio de iniciação, porque os primeiros estágios do desenvolvimento anatômico em crianças não tem qualquer função restritiva” (BOMPA, 2000, p. 40).

2 A EDUCAÇÃO FÍSICA NO CONTEXTO ESCOLAR

Com o advento das práticas esportivas e de culto ao corpo, desde cedo as crianças têm contato com um universo de atividades físicas que visam à promoção da saúde e, sobretudo, de um corpo atlético. O momento em que essas crianças poderiam ter um contato maior com a prática esportiva é na escola, porém, nem sempre esse contato é explorado ou proveitoso. Em um contexto histórico, a Educação Física aparece no ambiente escolar como um complemento às disciplinas tradicionais, sendo tratada, muitas vezes, como uma disciplina isolada nos currículos escolares. “Essa situação gera um questionamento da atual prática pedagógica da Educação Física escolar por parte dos próprios alunos que, não vendo mais significado na disciplina, desinteressam-se e forçam situações de dispensa” (BETTI E ZULIANI, 2002, p. 74). Nessa esteira de pensamento, as pesquisas de Bagnara e Fensterseifer (2016) concluem que o próprio professor de Educação Física tem dificuldades em afirmar qual a função da Educação Física enquanto componente curricular.

Em virtude da carga competitiva que o esporte carrega em si, o que se observa é que parte do desinteresse por parte dos alunos se dá em função de não conseguirem acompanhar as práticas, pois “o esporte coloca exigências tão altas que a maioria dos alunos não consegue acompanhar de maneira satisfatória” (KUNZ, 2012, p. 223). Assim, o professor de educação física ainda é visto como um treinador esportivo, e não como um agente transformador e promovedor da saúde.

Não se pretende, com isso, caracterizar o professor de Educação Física como um profissional relapso, o que se evidencia aqui é a dificuldade de inovação enfrentada por esse profissional, visto que ensina conforme uma definição curricular que lhe é fornecida, “da qual raramente participa; em condições infra estruturais comumente precárias quando se trata das escolas públicas brasileiras; afetado por um conjunto de problemas que extrapola as suas possibilidades de intervenção” (CHAVES JUNIOR, MEURER e OLIVEIRA, 2014, p. 368).

Outro aspecto a ser visto quando se considera o engessamento da Educação Física nas escolas e a dificuldade em inovar nas práticas, pode-se citar:

“o trabalho isolado em vez de coletivo; a falta de conhecimento, por parte da escola, da função da Educação Física; o não reconhecimento do trabalho que o professor realiza; a relação burocrática e tarefa que a escola exige dele;

a valorização exacerbada da cultura esportiva; a inexistência de infraestrutura e de condições objetivas para realização das práticas etc. Todos esses são elementos que podem impedir o desenvolvimento de “boas práticas” (ALMEIDA, 2017, p. 12).

O Programa Curricular Nacional (PCN) de Educação Física estimula e valoriza o ensino das mais variadas atividades físicas, deixando explícita a importância de reconhecer o aluno como um ser social inserido em um contexto social, que pode mudar de um aluno para outro. Dessa forma, o ensino de Educação Física busca ir além do ensino de habilidades motoras e fundamentos dos esportes, mas também instigar o aluno a refletir sobre os conceitos de ética, estética, desempenho, satisfação, eficiência, entre outros.

A introdução do método pilates nas escolas visa auxiliar nesse aspecto: para que os alunos criem uma consciência, desde cedo, que o cuidado com a saúde deve ser incorporado no seu dia-a-dia, e não apenas um conceito vago, onde o aluno associa saúde a não estar doente. Também, o pilates inserido na Educação Física Escolar promove a inclusão de todos os alunos, visto que não se trata de uma modalidade competitiva, mas sim um método de promoção de saúde e consciência corporal.

3 PRÁTICAS CORPORAIS ALTERNATIVAS

Enquanto a educação escolar, como um todo, está comprometida com a igualdade de acesso ao conhecimento a todos, a educação física escolar está comprometida em proporcionar e garantir que o aluno tenha acesso e (re)conhecimento do próprio corpo. Assim, percebe-se que não cabe falar em práticas estritamente esportivas e, até mesmo, hegemônicas (como o futebol, por exemplo), pois os estudantes do Ensino Fundamental regular “são crianças e adolescentes de faixas etárias cujo desenvolvimento está marcado por interesses próprios, relacionado aos seus aspectos físico, emocional, social e cognitivo, em constante interação” (BRASIL, 2013. p. 110).

Em um contexto histórico, o que se observa na Educação Física Escolar é que ela sempre foi tratada como a disciplina responsável por colocar os alunos em contato com os desportos, minimizando assim o objeto de estudo da disciplina, que é o próprio corpo. Visando romper esse paradigma de ser uma disciplina que ensina “futebol para

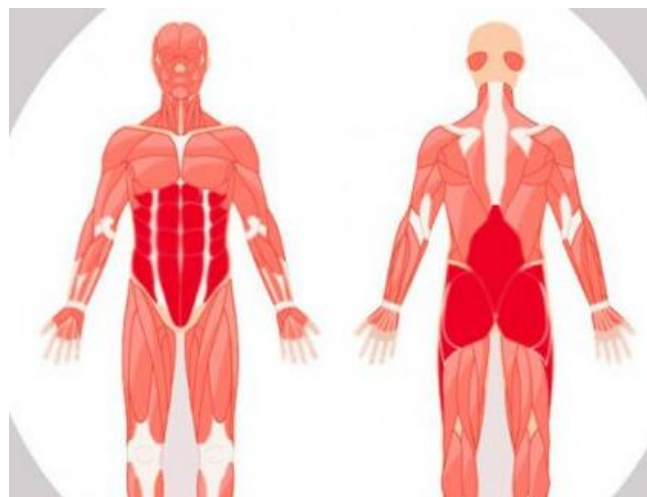
os meninos e vôlei para as meninas”, surgem as Práticas Corporais Alternativas, que se aproximam mais de uma forma de terapia corporal e que, de acordo com Coldebella (2002) estão relacionadas à busca pela subjetividade, possibilitando autoconhecimento, sensibilização, alongamento, expressividade e criatividade.

4 O MÉTODO PILATES

O método Pilates, atualmente difundido em estúdios especializados e academias mundo afora, é usado para prevenção, tratamento e estímulo para a postura e consciência corporal de movimento. Tendo a cultura oriental como orientadora de seus princípios, o pilates mescla conceitos e técnicas trazidos de artes orientais, tais como ioga, artes marciais e meditação. O método se caracteriza pela busca do controle dos músculos utilizados nos movimentos, tentando manter-se o mais consciente possível dos movimentos executados.

O Pilates possui seis princípios básicos que, junto à respiração, estão sempre presentes nas sessões, e são considerados a essência do Pilates. Esses princípios são: respiração, concentração, controle, fluidez, precisão e o Power House (ou, Centro de Força).

FIGURA 1 – Power House.



Fonte: POWER HOUSE... (2021, s.p).

Power House é o nome utilizado para se referir ao conjunto de músculos que estabilizam a coluna lombar, torácica e cervical, sendo formado por 29 pares de músculos que tem como função suportar o complexo lombo-pélvico-quadril, para que

possa estabilizar a coluna vertebral, pelve e a cadeia cinética durante os movimentos funcionais. Ou seja, é formado pela musculatura que circunda nosso centro de gravidade (a região próxima ao umbigo). Basicamente, são os músculos abdominais, da região lombar, pelve e quadril.

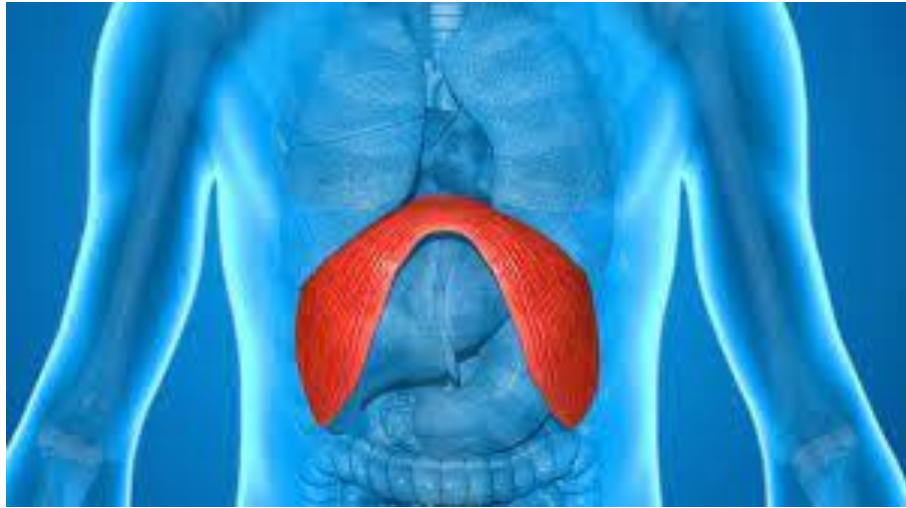
Os primeiros conceitos relacionados a importância do Core ou Power House e ao seu treinamento, começaram a ser definidos no início da década de 80. Isso ocorreu em pesquisas que foram extremamente importantes para que fosse possível entender as dores e lesões na região lombar utilizando exercícios que estimulassem o quadril e o tronco. Esta musculatura é a responsável pela sustentação e estabilização de praticamente todos os movimentos de nosso corpo, por isso, é fundamental que qualquer pessoa tenha seu centro de força fortalecido e estabilizado. Sendo assim, é mais do que evidente que a correta estabilização do centro de força é fundamental para que a sua funcionalidade seja mantida e para que você consiga desenvolver melhor seu corpo e suas qualidades físicas.

Trabalhar bem este conjunto de músculos é fundamental, pois traz: melhor manutenção postural; economia de energia; maior eficiência na transferência de forças através da coluna; diminuição da incidência de dores lombares, evitando assim, lesões e melhorando a qualidade de vida em geral. Além disso, a estabilidade do Centro de Força é crucial para fornecer a base, regulando a distribuição de carga durante movimentos das extremidades inferiores e superiores, e proteger a medula espinhal e as raízes nervosas.

Para Joseph Pilates, essa musculatura é considerada a mais importante do corpo, sendo a área entre a base da sua caixa torácica e a linha que vai de um quadril ao outro (do Diafragma) com a sinergia dos músculos abdominais (sobretudo o Transverso do Abdome), Périneo e Multifíeros, propiciando assim a estabilização da coluna lombar. Abaixo, uma breve explicação sobre os referidos músculos.

Diafragma: tem a forma de cúpula. Na inspiração, ele aplaina para expansão da caixa torácica (quando a respiração é mais anatômica possível, ou seja, sem protusão abdominal). Como ele tem inserções nas vértebras lombares, também possui a função de estabilização da coluna.

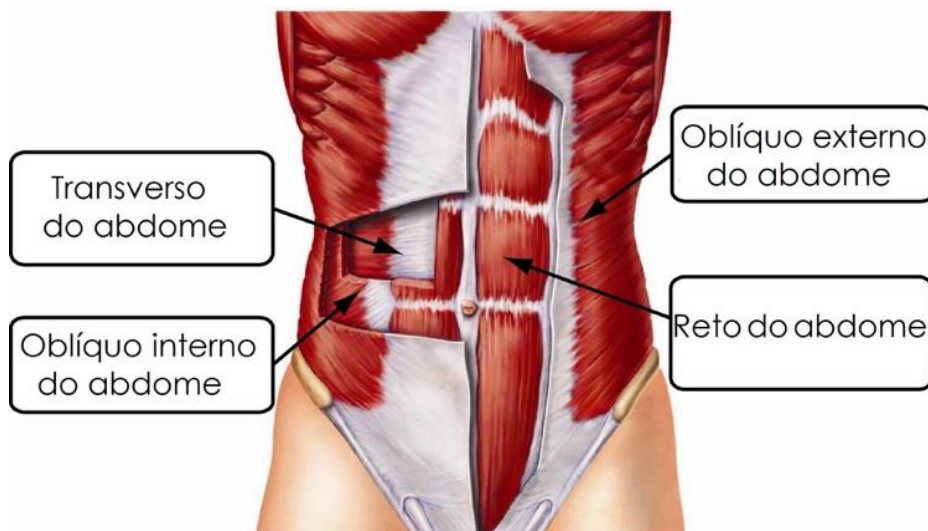
FIGURA 2 – Diafragma.



Fonte: Varella (s.d, s.p).

Transverso do abdômen: tem a função de estabilizar as vértebras lombares. É um músculo involuntário. É ligado neurologicamente ao períneo (possui a mesma inervação) e por isso, sua contração só é possível quando simultânea à contração do períneo. Também só entra em ação na expiração forçada.

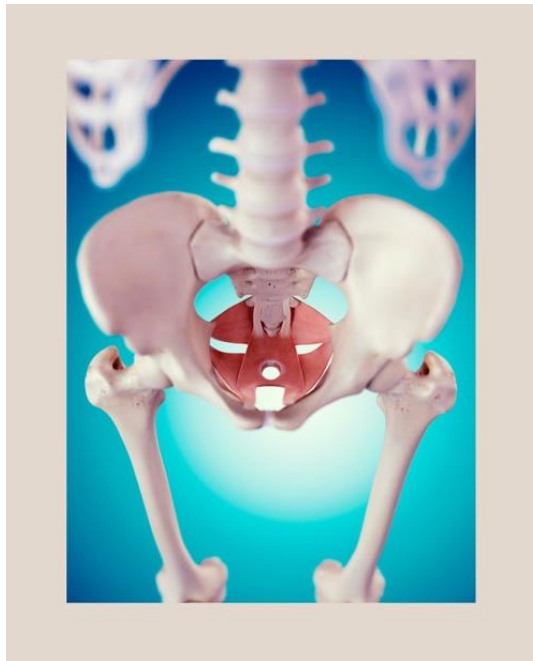
FIGURA 3 – Transverso abdominal.



Fonte: Lima (2021, s.p).

Períneo: músculo do assoalho pélvico, fazendo sustentação visceral, causando uma pressão positiva. Suas ações são diretamente proporcionais, ou seja, quanto maior a pressão intra-abdominal, maior a estabilização lombar;

FIGURA 4 – Períneo.



Fonte: <https://revistamarieclaire.globo.com/Comportamento/noticia/2018/12/o-que-e-assoalho-pelvico-e-por-que-mulheres-deveriam-dar-atencao-ele.html>

Multífidos: trata-se de um músculo bem interno da coluna e que tem a função de estabilizar a coluna. Faz a flexão lateral da coluna e rotação lateral do tronco, também sendo um auxiliar na extensão;

FIGURA 5 – Multífidos.



Fonte: Gouveia (2021, s.p).

O Power House, quando bem ativado, é essencial para a prática de Pilates, isso porque garante segurança e eficácia para alcançar os objetivos propostos pelo Método, gerando a estabilidade necessária para evitar que lesões aconteçam ou ainda, auxilia no desenvolvimento de atividades relacionadas à performance física, principalmente através do desenvolvimento de valências físicas como a força e a potência muscular.

Estes músculos, quando ativados corretamente, diminuem episódios de dores na coluna, incontinência urinária, além de melhorar a postura. Além disso, pode-se falar que a ativação do Power House melhora o funcionamento dos órgãos internos, melhora o equilíbrio, previne as lesões, diminui as dores lombares e estabiliza a coluna. E mais importante que isso, essa ativação traz benefícios do dia a dia do praticante. Pois os movimentos realizados diariamente, dos mais bruscos a leves, terão mais segurança porque a coluna estará estabilizada e protegida.

EXERCÍCIOS

Exercício 1 – Dog stretching/ alongamento do cachorro

FIGURA 6 - Dog stretching/ alongamento do cachorro.



Fase inicial

Fase final

Fonte: Acervo pessoal dos autores.

Iniciando em quatro apoios, com os dedos dos pés estendidos apoiando as pontas chão. Joelhos separados em posição neutra. Mãos espalmadas, punho em alinhamento com o cotovelo e ombro. Quadril alinhado com o joelho e olhando para baixo, com a cabeça em posição neutra. Inspire o ar parado, comece a expiração ao começar o movimento. Tire os joelhos do chão e comece a elevar o quadril para cima, em direção ao teto, ao mesmo tempo que desloca o tronco em direção às pernas.

Leve a cabeça no mesmo sentido, como se fosse olhar entre os joelhos. Faça o movimento de extensão das pernas, tentando buscar o máximo possível de contato da sola do pé com o solo. Para retornar, dobre os joelhos e baixe o quadril, ficando novamente na posição inicial.

Exercício 2 – Rolling Back/ Rolando que nem Bola

FIGURA 7 - Rolling Back/ Rolando que nem Bola.



Fase inicial

Fase final

Fonte: Acervo pessoal dos autores.

Sentado com os joelhos flexionados em 90 graus, com os pés em flexão plantar e os braços envolvendo os tornozelos, cotovelos para fora e glúteos contraídos. Inspire começando a articular a lombar, descendo vértebra por vértebra até apoiar as escápulas. Expire retornando à posição inicial. Não toque o chão com os pés e repita o movimento de 5 a 6 vezes. Termine o exercício equilibrando-se sobre os glúteos. OBS: iniciantes podem realizar o exercício sem deitar a coluna para trás, com os pés sempre no solo, apenas inspirando articulando para trás (retroversão pélvica), olhando para o umbigo. Expire baixando o tronco a 45 graus, contraindo abdômen e inspire retornando à posição inicial.

Exercício 3 - The Double Leg Stretch/ Alongamento de duas pernas

FIGURA 8 - The Double Leg Stretch/ Alongamento de duas pernas.



Fase inicial

Fase final

Fonte: Acervo pessoal dos autores.

Sentado com os joelhos flexionados em 90 graus, com os pés em flexão plantar e os braços envolvendo os joelhos, cotovelos para fora e glúteos contraídos. inspire estendendo as pernas para diagonal e os braços da mesma maneira, alinhadas as orelhas. Expire retorne à posição inicial. Repita o movimento de 5 a 10 vezes

Exercício 4 – The Spine Stretch/ Alongar a Espinha

FIGURA 9 - The Spine Stretch/ Alongar a Espinha.



Fase inicial

Fase final

Fonte: Acervo pessoal dos autores.

Depois de passar para a posição de transição, sente estendendo as pernas no chão mantendo a coluna neutra, braços estendidos horizontalmente e a pelve e abdômen conectados. Inspire movendo o tronco para frente, olhando para os joelhos

e expire retornando vértebra por vértebra para a posição inicial. Repita o movimento 3 vezes, sempre ganhando mais amplitude. Posição de transição: segure os tornozelos, estendendo as pernas na diagonal ao chão, uma perna de cada vez.

Exercício 5 – The Saw/ Serrote

FIGURA 10 – The Saw/ Serrote.



Fase inicial

Fase final

Fonte: Acervo pessoal dos autores.

Sentado com a coluna neutra, as pernas estendidas no solo e abertas na angulação da pelve, além de manter os braços estendidos e abertos na linha dos ombros e pés em dorsiflexão. Inspire girando o tronco para a direita e expire flexionando a coluna para frente, cabeça em direção ao joelho direito, alcançando os dedos dos pés com a mão esquerda. Inspire na posição e expire retornando à posição inicial. Faça a mesma sequência para o outro lado e repita o movimento de 5 vezes.

Exercício 6 – Cisne

FIGURA 11 – Cisne.



Fase inicial

Fase final

Fonte: Acervo pessoal dos autores.

Deitado de barriga para baixo, com cotovelos flexionados, punhos cerrados com os metacarpos unidos, escápulas neutras, ombros relaxados e pernas estendidas

em posição de Pilates. Inspire na posição e expire elevando as pernas sem que os joelhos toquem o solo. Inspire 3 vezes seguidas, flexionando 3 vezes a perna direita, dorsiflexão do pé, em direção ao glúteo direito e expire estendendo a perna no ar. Repita a execução do movimento com a outra perna e realize o movimento 5 vezes cada perna.

Exercício 7 – The Neck Pull

FIGURA 12 – The Neck Pull.



Fonte: Acervo pessoal dos autores.

Deitado de barriga para cima com as mãos atrás da cabeça, pernas estendidas e separadas na angulação da pelve e pés em dorsiflexão. Inspire flexionando o tronco para frente, adquirindo a posição neutra de pelve e lombar e expire flexionando mais a coluna com a cabeça em direção aos joelhos. Inspire voltando vértebra por vértebra, adquirindo posição neutra de pelve e lombar, em seguida, expire voltando a posição inicial apoiando a coluna no solo. Repita o exercício de 5 vezes. Posição de transição: Circule os braços ao longo do corpo, segure na região lombo sacra, assumindo posição de Vela.

Exercício 8 – Ponte

FIGURA 13 – Ponte.



Fase inicial

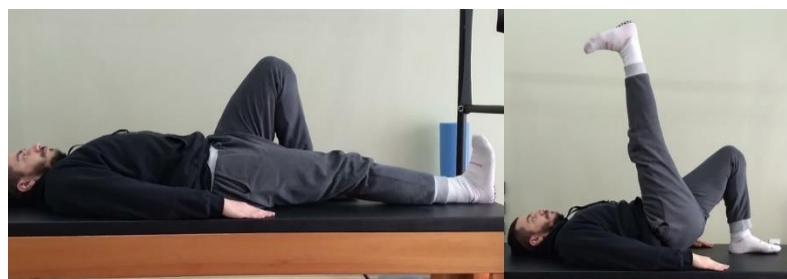
Fase final

Fonte: Acervo pessoal dos autores.

Deitado em decúbito dorsal (de costas), braços apoiados no chão ao longo do corpo, pés apoiados no chão com joelhos flexionados. Inspire, expire e ative o transverso do abdômen. Mantenha o transverso abdominal ativado, inspire e eleve o quadril lentamente expirando (soltando o ar). Tente perceber suas vértebras (ossinhos da coluna) elevando-se uma a uma, até que o peso do seu corpo esteja distribuído sobre os pés e os ombros. Mantenha glúteos ativados e coluna neutra. Inspire, e retorne expirando. Lembre-se de manter os ombros afastados das orelhas, e a cervical longa. Neste exercício você estará ativando principalmente deltoides, transverso abdominal, glúteo máximo, isquiotibiais, quadríceps e tibial anterior. Além de fortalecer estas musculaturas, este exercício também é ótimo para mobilizar a coluna e auxiliar no alívio de dores, principalmente lombares.

Exercício 9 – Extensão de perna ativa

FIGURA 14 – Extensão de perna ativa.



Fase inicial

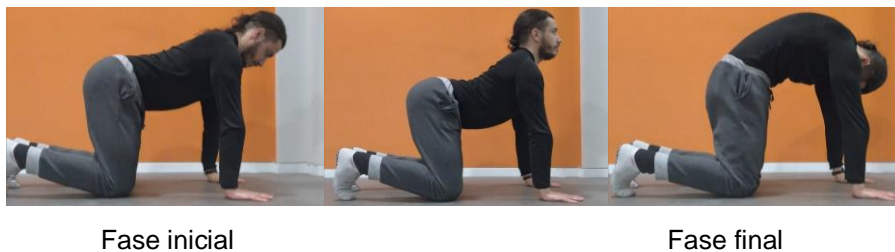
Fase final

Fonte: Acervo pessoal dos autores.

Deitado de barriga para cima, com o corpo estendido, com um joelho flexionado e sola do pé no chão, e a outra perna estendida, com o pé em extensão ativa. Inspire na posição e expire subindo a perna estendida para vertical. Inspire realizando a extensão e expire realizando o retorno da perna ao solo. Repita o movimento de 3 a 5 vezes e troque de perna, mantendo sempre a extensão ativa do pé (dedos apontando pra cima). Caso houver compensação de lombar, realize movimentos pequenos mantendo a coluna neutra.

Exercício 10 – Cat Horse/ Gato-cavalo

FIGURA 15 – Cat Horse/ Gato-cavalo.



Fonte: Acervo pessoal dos autores.

É um exercício simples que vai entre um alongamento e uma extensão da coluna. Pode diminuir a dor lombar e é uma ótima ferramenta no pilates para ajudar a encontrar a coluna neutra. Posição inicial: comece em uma posição ajoelhada de quatro pontos, com os ombros sobre as mãos e os quadris sobre os joelhos. Os pés apoiados com a sola chata no chão. Suas costas devem estar retas. Execução do exercício: Ative os abdominais levantando o umbigo para apoiar a coluna. Role lentamente as costas para o teto enquanto puxa os abdominais para dentro e abaixa a cabeça e o cóccix no chão para fazer alongamento de gato. Segure por 2 a 5 segundos. A partir daqui, inverta a curva da coluna, trazendo o umbigo para o chão, levantando a cabeça e esticando o quadril para a extensão da coluna ou postura de cavalo. Apoie o pescoço e não deixe a cabeça cair para trás. Segure por 2 a 5 segundos. Passe de gato em cavalo conforme desejado. O intervalo médio entre os dois movimentos irá colocá-lo em uma coluna neutra.

5 CONCLUSÃO

O que se espera após incluir o método pilates como prática alternativa nas aulas de educação física são os benefícios obtidos pela diversificação de atividades, sejam eles, bem como os benefícios da prática do Pilates, tais como aumento da flexibilidade, melhora da coordenação motora, relaxamento e bem estar, entre outros tantos.

Educação de qualidade é aquela que trata o indivíduo em sua pluralidade dentro de um contexto social e, ao mesmo tempo, em sua singularidade enquanto ser humano. Assim, ao incluir práticas alternativas e multidisciplinares no desenvolvimento pedagógico, a escola estará ofertando uma formação que extrapola o básico e permite o reconhecimento dessas crianças como seres humanos dignos de toda a atenção necessária.

Não se pretende com essa monografia esgotar as possibilidades do tema proposto, mas ao contrário, fomentar a pesquisa e proposição de melhorias nos métodos de ensino da educação física escolar, bem como difundir a prática do pilates como meio de atingir uma vida e um corpo mais saudáveis desde cedo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. Q. De. Educação física escolar e práticas pedagógicas inovadoras: uma revisão. **Revista Corpoconsciência**, v. 21, n. 3, p. 07-16, set./dez., 2017.

Disponível em:

<https://dev.setec.ufmt.br/periodicos/index.php/corpoconsciencia/article/view/5312>.

Acesso em: 04 fev. 2021.

BAGNARA, I. C.; FENSTERSEIFER, P. E. Intervenção pedagógica em educação física: um recorte da escola pública. **Motrivivência**, v. 28, p. 316-330, 2016.

Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2016v28n48p316/32688>. Acesso em: 04 fev. 2021.

BETTI, M.; ZULIANI, L. R. Educação física escolar: uma proposta de diretrizes pedagógicas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 1, n. 1. 2002).

Disponível em:

https://www.mackenzie.br/fileadmin/OLD/47/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-1-1-2002/art6_edfis1n1.pdf. Acesso em: 18 maio 2019.

BOMPA, T.O. **Treinamento total para jovens campeões**. São Paulo: Manole, 2002.

BRACHT, V. Cultura corporal e esporte escolar: fator de inclusão e desenvolvimento social? In: REZER, R. (Org.). **O fenômeno esportivo: ensaios crítico-reflexivos**. Chapecó: Argos, 2006.

BRASIL. **Diretrizes Curriculares Nacionais Gerais da Educação Básica** / Ministério da Educação. Secretaria de Educação Básica. Diretoria de Currículos e Educação Integral. Brasília: MEC, SEB, DICEI, 2013. 562 p. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=13448-diretrizes-curriculares-nacionais-2013-pdf&Itemid=30192. Acesso em: 01 fev. 2021.

BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação física** / Secretaria de Educação Fundamental. – Brasília: MEC/SEF, 1997. 96p. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/livro07.pdf>. Acesso em: 02 fev. 2020.

CHAVES JUNIOR, S. R.; MEURER, S. S.; OLIVEIRA, M. A. T. Problematizando as aulas de educação física: seriam o acesso à cultura e a humanização das relações sociais elementos constitutivos de boas práticas educativas? **Poiésis**, v. 8, n. 14, p. 365-384, 2014. Disponível em: <http://www.portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/Poiesis/article/view/2314/1906>. Acesso em: 04 fev. 2021.

COLDEBELLA, A. de O. C. **Práticas Corporais Alternativas: um caminho para a Formação em Educação Física**. 2002. 163 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) — Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2002. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/96089>. Acesso em 01 de fevereiro, 2021.

DA SILVA, A. C. L. G.; MANNRICH, G. PILATES NA REABILITAÇÃO: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement)**, [S.l.], v. 22, n. 3, set., 2017. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/fisio/article/view/19479/18823>>. Acesso em: 03 nov. 2021.

GOUVEIA, C. **Músculos do Tronco**. Disponível em: : https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/109541/mod_resource/content/2/mmtronco-EEFE-2013.pdf. Acesso em: 02 de novembro, 2021.

HISTÓRIA do pilates. **Espaço Pilates**. s.d. Disponível em <https://www.espacopilates.com.br/historia-do-pilates/>. Acesso em: 13 maio 2019.

IBIAPINA, I. M. L. M., BANDEIRA, H. M. M. B., & ARAUJO, F. A. M. **Pesquisa colaborativa: multireferenciais e práticas convergentes**. Teresina: EDUFPI, 2016.

KUNZ, E. **Educação Física: ensino e mudanças**. 3. ed. Ijuí: Ed. UNIJUÍ, 2012.

LIMA, M. Complexo abdominal. **Instituto Fortius**. 02 de dezembro de 2014. Disponível em: <https://fortius.com.br/complexo-abdominal/>. Acesso em: 02 nov. 2021.

LIMA, T. C. S.; MIOTO, R. C. T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Rev. Katálysis**, Florianópolis, v. 10, n. spe, p.37-45, 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141449802007000300004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 fev. 2021.

MELO, R. Z. **Educação Física na Escola**: conteúdos adequados ao 2º grau. 1995. f. Monografia (Graduação em Educação Física) — Instituto de Biociências, Departamento de Educação Física, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1995.

O QUE É ASSOALHO pélvico e por que as mulheres deveriam dar atenção a ele. **Revista Marie Claire**. Disponível em: <https://revistamarieclaire.globo.com/Comportamento/noticia/2018/12/o-que-e-assoalho-pelvico-e-por-que-mulheres-deveriam-dar-atencao-ele>. Acesso em: 02 nov. 2021.

POWER HOUSE: você sabe o que é? **Revista Pilates**. 26 de agosto de 2021. Disponível em: <https://revistapilates.com.br/power-house-voce-sabe-o-que-e/>. Acesso em 02 de novembro, 2021.

VARELLA, M. Diafragma. **Portal Drauzio Varela**. s.d. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br/corpo-humano/diafragma/>. Acesso em: 02 nov. 2021.