

# UMA POSSIBILIDADE EM DISCUSSÃO: O MÉTODO DE PILATES NO SOLO, PARA O ENSINO FUNDAMENTAL ESTADUAL PÚBLICO DE ITUMBIARA-GO.

ORILDA MACHADO DE MOURA<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Mestre em Educação pela Universidade de Uberaba-MG (UNIUBE). Especialista em Docência Superior pelo Instituto Brasileiro de Medicina e Reabilitação Faculdade de Ciências da Saúde e Sociais, Rio de Janeiro – RJ - Especialista em Fisioterapia Reabilitação Músculo Esquelética pela Universidade Gama Filho Rio de Janeiro – RJ- Especialista em Educação Física Escolar pela Universidade do Estado de Goiás (UEG) Especialista em Metodologia do Ensino Fundamental pela Universidade Federal do Estado de Goiás (UFG) Bacharel em Fisioterapia pela Faculdade Reabilitação da Associação de Solidariedade À Criança Excepcional (FRASCE) Rio de Janeiro - RJ. Licenciada em Educação Física pela Escola Superior de Educação Física do Estado de Goiás (ESEFEGO/UEG). Goiânia- GO. Professora de Educação Física do Ensino Fundamental e Médio da rede pública do Estado de Goiás Itumbiara-GO. Brasil. orildamachado@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Este estudo surge da necessidade de verificar a possibilidade do Método Pilates ser introduzido nas aulas de Educação Física na unidade escolar pública da rede Estadual de Goiás, já que esse método favorece a formação dos educandos em todas as esferas do conhecimento, numa perspectiva integral do ser humano, nas ações que visam buscar soluções para os problemas socioeducacionais de maneira cada vez mais determinante, tendo como prioridade analisar os benefícios do Método Pilates, e como foco de investigação a qualidade de vida e a formação integral do ser humano na unidade escolar. (1)

A prática pedagógica se origina a partir da visão empírica que sucinta a necessidade de uma investigação criteriosa desse método e a possibilidade de ações ordenadas da Educação Física no ambiente escolar.

O objetivo do Método de Pilates, na área da Educação Física, permite uma prática pedagógica de saberes da cultura corporal do movimento humano que possibilita aos educandos agirem de forma autônoma e crítica, apropriando-se das diferentes práticas corporais culturalmente construídas e resgatando os valores étnicos, morais, sociais e éticos, respeitando seus limites, suas diferenças, trabalhando os indivíduos de forma integral, reinserindo-os na sociedade após essa conquista dentro da escola. (2)

O objetivo Geral deste estudo foi pesquisar sobre a possibilidade de inserir o Método de Pilates na unidade escolar com apoio da autonomia da gestão democrática e o projeto político pedagógico escolar, tendo como fundamento as Leis de Diretrizes e Bases da Educação e o Currículo Básico do Ensino Fundamental do Estado de Goiás para integralmente incluir os educandos como cidadãos.

Os objetivos específicos foram: identificar se as atividades propostas pelo método Pilates atendem às necessidades do educando na formação da cultura corporal do movimento humano na unidade escolar; compreendê-lo melhor por meio da aquisição de um equilíbrio perfeito entre o corpo e a mente de um indivíduo.

É fundamental que as crianças aprendam na infância bons hábitos para não ter que corrigir os maus hábitos no futuro. É de suma relevância ensinar a elas os princípios do equilíbrio entre o corpo e a mente. O ideal seria que entendessem o significado dos movimentos de seus braços, pernas e corpo e exercitassem de corpo e mente esses movimentos e que realmente tivessem significados para toda sua existência. (3).

Enfim, compreende-se a necessidade de buscar alternativas nas práticas pedagógicas da Educação Física Escolar tendo em vista que as leis de Diretrizes e Bases da Educação orientam a autonomia pedagógica da escola na construção de uma prática criando condições concretas e objetivas para o exercício produtivo dessa responsabilidade, pois a possibilidade de construção deve gerar um avanço em direção ao exercício pleno da cidadania, garantindo a todos os alunos o acesso aos conhecimentos da cultura corporal de movimento. (4)

*Este estudo fundamentou-se na metodologia bibliográfica e documental buscando dar resposta a um problema científico formulado e levantando dados a partir de fontes primárias, ou seja, dados documentais partindo da premissa de autores, tais como: Bracht, 1999, (Constituição Federal (1988), Leis de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN, 1996), Currículo Básico do Ensino Fundamental do Estado de Goiás, Cruz, (2013), Minayo, (1996),*

*Moura, (2009), Pilates, (2010), Filho e Garcia, (2012), para refletir sobre a promoção, recuperação e manutenção da saúde do educando nos múltiplos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito da prática pedagógica do Método de Pilatesna formação da cultura corporal do movimento humano e sua reinserção na sociedade.*

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os resultados das reflexões dos professores foram analisados através da Hermenêutica Dialética, que apresenta um “caminho de pensamento”.

A pesquisa Hermenêutica analisa os dados da realidade como ponto de partida à manutenção e à extensão da intersubjetividade de uma intenção possível com núcleo de orientador da ação. (5)

Ao fazer uma análise, foi possível descobrir os núcleos dos signos de formas concretas da comunicação social organizada de sua base material e infraestrutura, e tal fatopossibilitoucompreender a importância do Método Pilates na Educação Física escolar, assegurando uma prática pedagógica que garante a formação da cultura corporal do movimento humano, a manutenção da saúde física e mental.

*Dentro dessa perspectiva, o profissional que está em constante convívio escolar e em estudo permanente é capaz de perceber ainda mais a necessidade da formação continuada para buscar alternativas e possibilidades para a prática educacional. (6)*

## **MÉTODO DE PILATES NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA POSSIBILIDADE EM DISCUSSÃO**

A Educação Física Escolar é uma área do conhecimento que poderá vir a despertar o interesse das comunidades científicas e profissionais nas áreas afins possibilitando uma visão crítica no campo das ideias tanto histórica, filosófica, sociológica, antropológica quanto pedagógica implícita ou explicitamente, compreendendo a necessidade de uma reflexão sobre as práticas pedagógicas e formação dos saberes docentes que nos incentivam a enxergar a identidade de cada um dos seus pares que se dão nas relações sociais através dos conhecimentos produzidos e usufruídos pela sociedade a respeito do corpo e do movimento com finalidades de recreação, lazer, expressão dos sentimentos, afeto e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde. (7)

Para entender a origem do Método Pilates é preciso saber o significado da essência do movimento, pois somente poderá ser compreendido por meio da aquisição de um equilíbrio perfeito entre o corpo e a mente de um indivíduo. Esta saúde dita normal poderia ser compreendida através das leis naturais da vida, não somente as aplicações práticas e benéficas para o alívio das doenças da humanidade e sim um entendimento que realmente corrigisse as causas mais que simplesmente tratar os sintomas. (3)

O método Pilates é um sistema de condicionamento físico e mental que pode melhorar a força física, flexibilidade e a coordenação, bem como reduzir o estresse, melhorar o foco mental e promover uma melhor sensação de bem-estar para ser integrado às facetas da vida. O trabalho no solo constitui, não só em termos de exercícios, mas também em termos de prática e da integração dos princípios fundamentais e devem estar em toda a sua prática de modo que possam produzir o máximo de resultados em cada exercícioque está na aprendizagem do padrão básico do movimento conforme o padrão respiratório. (8)

A prática regular do método Pilates pode resultar em diversos benefícios para o praticante que é decorrente de adaptações individuais aos exercícios, em associação com outras variáveis, das quais as mais centrais são a nutrição, o repouso e suas atitudesde vida cotidiana decorrentes deseus valores crenças e conhecimentos. Pilates, o idealizador do método, tinha clareza que os exercícios isolados não poderiam produzir benefícios para saúde. (9)

## O MÉTODO PILATES EM EVIDÊNCIA: UM DESAFIO NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

A Constituição Federal (Brasil, 1988) e as Leis de Diretrizes e Bases, os Parâmetros Nacionais, o Currículo do Ensino Básico do Estado de Goiás deste país asseguraram a educação como direito a todos.

Com a promulgação da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional - LDBEN (BRASIL, lei federal nº 9.394/96, o art. 26, parágrafo 3º), esta assegura ser a Educação Física “componente curricular da Educação Básica” cuja oferta deverá estar, “integrada à proposta pedagógica da escola”, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar”. (4).

Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) propõem que, independente do conteúdo escolhido, o processo de aprendizagem deve considerar as características dos alunos em todas suas dimensões – cognitiva, corporal, afetiva, ética, estética, de relação interpessoal e inserção social. Portanto, os (PCNs) adotam uma concepção de Educação Física Escolar voltada para a formação integral dos alunos com a qual concordamos. "Sobre o jogo de voleibol, handebol, ou uma dança, o aluno deve aprender, para além das técnicas de execução, a discutir regras e estratégias dos movimentos corporais para poder analisar crítica e esteticamente, avaliar eticamente, significá-los, e recriá-los." (1)

Para compreender o momento da Educação Física Escolar, é necessário considerar qualquer que seja essa prática pedagógica em diferentes campos dos saberes como um fator de desenvolvimento político, social e econômico, que marca e caracteriza novos desafios de concepções cruciais que afetam um segmento substancial da sociedade interessada em “uma educação para todos”, como uma plataforma básica para o sistema educacional da sociedade.

Como considera Chaves (2004), “*O movimento humano é um diálogo entre homem e mundo*”, nesse contexto, o ser humano faz sua própria leitura mental e garante melhores resultados na prevenção de doenças, bem como na aquisição e na manutenção dos padrões máximos de saúde muito mais do que inúmeros medicamentos. (10)

O Método Pilates vai muito além da execução do exercício. Pilates afirmava “categoricamente que o importante não é que realizem os exercícios e sim como eles são realizados”. É de suma importância ensinar as crianças os princípios maiores do equilíbrio entre corpo e mente por meio da nova ciência da contrologia, pois quando ensinada de forma correta naturalmente evitaria o incorreto. (3)

Quanto à aplicabilidade deste Método está relacionada à evolução da espécie humana como um indivíduo integral em todas as esferas do conhecimento: psicológica, física, cognitiva, emocional e racional e estas atividades corporais perpetuam desde a Pré-História até a idade Contemporânea. (11)

Em linhas gerais, a linguagem da expressão corporal está presente em diferentes manifestações culturais do movimento, através dessa linguagem corporal, o sujeito comunica-se e interage com o meio, manifesta suas emoções no campo da subjetividade desenvolvendo sua capacidade intelectual de comunicar, interpretar, sintetizar, analisar expressando seus pensamentos, reconhecendo sua própria identidade e do outro, respeitando a diversidade cultural do movimento. (2)

Enfim, esse Método trata de uma prática que possibilita reencantar o papel da escola, com educadores, educandos, pais, comunidade interessadas em formas plurais de convivência para que realmente garanta o direito à equidade escolar. No âmbito da Educação Física Escolar, a dimensão que a cultura corporal assume na vida do indivíduo é tão significativa que a escola é chamada não para reproduzi-la simplesmente, mas permitir que o indivíduo se aproprie dela criticamente, para poder efetivamente exercer sua cidadania. (12)

## CONCLUSÃO

A prática pedagógica da Educação Física na escola precisa ser repensada junto ao projeto político pedagógico e gestão democrática possibilitando a transformação consciente e socialmente regulamentada nas quais as crianças, jovens e adultos participam do seu processo de desenvolvimento permitindo aos educandos experimentar e vivenciar a prática do Método Pilates compreendendo o que realmente significa este método e qual o significado do movimento e sua essência por meio do equilíbrio perfeito corpo, mente e espírito.

## REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Secretaria de Educação Fundamental. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física** / Secretaria de Educação Fundamental. Brasília: MEC / SEF, 1998.p.114. Disponível em: <[portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/fisica.pdf](http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/fisica.pdf)>. Acesso em 14 de out. de 2014.
2. GOIÁS (Estado). Secretaria de Estado de Educação. **Reorientação Curricular do 1º ao 9º ano: Currículo em debate-Goiás**: sequências: didáticas-convite à ação: Educação Física: caderno 7.4, Goiânia: Poligráfica, 2010.
3. PILATES Joseph Humbertus. **A obra completa de Joseph Pilates. Sua Saúde**.O retorno à vida pela Contrologia(coautoria de William John Miller)/ Joseph HumbertusPilates; tradução de Cecília Panelli São Paulo: Phorte, 2010.
4. BRASIL, **Lei de Diretrizes e bases da Educação Nacional**. (LDBEN), Lei 9394:20/12/ 1996. Disponível: <[www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/LEIS/l9394.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/l9394.htm)>. Acessoem: 18de out. 2014.
5. MINAYO, M. C. de S.O **Desafio do Conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**.4. ed. São Paulo-SP, 1996.
6. PRADA, L. E. A. **Formação Continuada de Professores em Serviço**:Formação de Formadores. In: Monteiro F. M. & MULHER, M. L. R. (Org.). Profissionais da Educação – política formação e pesquisa. EDUFMT, Cuiabá, 2006.
7. MOURA, Orilda Machado de. **Os professores de Educação Física do ensino fundamental público de Itumbiara-GO: concepções dilemas e escolhas**. 2009.120f. Dissertação (Mestrado em Educação – Universidade de Uberaba-MG, 2009).
8. CLIPPINGER, K.; ISACOWITZ, R. **Anatomia do Pilates**. Guia Ilustrado de Pilates De Solo para Estabilidade Do Core e Equilíbrio. Barueri-SP: Manole, 2013.
9. FILHO, C. K.; GARCIA, I. E. G. **O Autêntico Método Pilates De Condicionamento Físico e Mental**.Contrology Contribuições para uma fundamentação teórica. 2.ed. São Paulo: Editora e Gráfica StampatoLTDA, 2012.
- 10.CHAVES, M. (Org.). **Pedagogia do Movimento**: diferentes concepções. Maceió-AL: edufal, 2004.
11. CRUZ, T. M. F.da.**MétodoPilates: Uma Nova Abordagem**.São Paulo: Phorte, 2013.
12. BRACHT, V. **A Constituição das Teorias pedagógicas da Educação Física**. Cadernos Cedes. Campinas: Unicamp. V.19 ago.1999.

## A POSSIBILITY IN DISCUSSION: PILATESGROUND METHOD IN PUBLIC STATE ELEMENTARY TEACHING IN ITUMBIARA – GO

### Abstract

**Introduction:** This paper has analyzed the possibility to insert Pilates Methodology into Physical Education (PE) classes in Public Elementary Teaching in order to contribute to school community promoting the development of the body culture movement. The paper has arisen from the necessity to assist students totally so that they can feel reinserted into society as true citizens. **The Objective** was to verify the possibility to include Pilates Ground Method in the PE classes and to contribute with the activities that can meet students' educational needs in a total way. **Methodology:** This study was based on bibliographic and documental methodology, on the laws that regulate that students have the right to education and also on the teaching experience of the author, on teaching activities, research and extension in public elementary

and high school teaching. **Results and discussion:** The analysis of the method was based on construction process, and the reality of research interpretation was based on bibliographic and documental review like: The Constitution, (1988); Leis de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, (LDBEN, 1996); Basic Curriculum of Elementary Teaching in the State of Goiás; Cruz, (2013); Minayo, (1996); Moura, (2009); Pilates, (2010); Filho & Garcia, (2012); among others. **Conclusion:** It is of utmost relevance to insert Pilates' ground method into the Physical Education classes, thus, ensuring fairness to students, since this practice will also be able to develop them as social beings so that they can become individuals who can act in diverse fields of society in a democratic way and ones who can participate rationally in this change.

**Key words:** School Physical Education – Pilates Ground Method – Life Quality

## **UNE POSSIBILITÉ EN DISCUSSION: LA MÉTHODE DE PILATES SUR LE SOL, POUR LE COLLÈGE DE L'ÉTAT PUBLICQUE DE ITUMBIARA-GO.**

### **Resumé**

**Introduction:** Cet article a analysé la possibilité de la introduction de la Méthode de Pilates aux cours d'Éducation Physique du Collège Public. Cette méthode vise contribuer avec la communauté scolaire en promouvant le développement de la culture corporelle du mouvement. L'étude a surgi de la nécessité de satisfaire aux élèves entièrement pour qu'ils se sentent reinsertés comme citoyens dans la société.

**L'objectif** a été vérifier la possibilité d'inclure la Méthode de Pilates sur le sol dans les cours d'Éducation Physique pour corroborer avec les activités que peuvent satisfaire les nécessités éducatives de manière intégrale aux êtres humains. **Méthodologie:** Cet étude s'est basé sur la méthodologie bibliographique et documentaire, sur les lois que réglementent aux élèves le droit à l'éducation e aussi sur l'expérience doctorant de l'auteur, avec activités d'enseignement, recherche et extension, em écoles publiques de collège et lycée. **Résultats et discussions :** L'analyse de les résultats s'a présenté basée sur la procédure de construction, e l'interprétation de la réalité de la recherche a été fait depuis la révision bibliographique e documentaire. "A constituição de (1988), Leis de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN, 1996), Currículo Básico do Ensino Fundamental do Estado de Goiás, Cruz, (2013), Minayo, (1996), Moura, (2009), Pilates, (2010), Filho e Garcia, (2012)", *parmi autres*. **Conclusion:** C'est tellement important l'insertion de la Méthode de Pilates sur le sol dans les cours d'Éducation Physique Scolaire, assurant ainsi l'égalité aux élèves et que cette pratique soit capable de les développer comme êtres sociaux pour que se deviennent individuelles que peuvent agir dans les divers parties de la société de manière démocratique et soient capables de participer rationnellement de ce changement.

**Mots-clés:** Éducation Physique Scolaire – Méthode de Pilates sur le sol – Qualité de Vie

## **UNA POSIBILIDAD EN DISCUSIÓN: EL MÉTODO DE PILATES, EN SUELO, EN LAS ESCUELAS PÚBLICAS PRIMARIAS EN ITUMBIARA- GO.**

### **Resumen**

**Introducción:** En este artículo se analiza la posibilidad de insertar el método de Pilates en las clases de Educación Física en las escuelas primarias Públicas para contribuir a la comunidad escolar mediante la promoción del desarrollo del movimiento de cultura física. El documento surgió de la necesidad de ayudar a Estudiantes en su totalidad para que ellos se sientan reintegrados en la sociedad como ciudadanos. **El Objetivo** fue verificar la posibilidad de incluir el método Pilates, en suelo, em las clases de Educación Física y contribuir a las actividades que cumplan las necesidades educativas de los seres humanos em su totalidad. **Metodología:** Este estudio se basó en la metodología de la literatura y documental, en las leyes que rigen el cual los estudiantes tienen derecho a la educación, y también en la experiencia docente de la autora, em actividades de enseñanza, investigación y divulgación em las escuelas públicas de educación primaria y secundaria. **Resultados y discusiones:** El análisis de los resultados se presentó a través del proceso de construcción, y la interpretación de la realidad de la investigación fue a partir de la revisión bibliográfica y documental como: La Constitución, (1988); Leyes de Directrices y Bases de La Educación Nacional-LDBEN, (1996); Currículo

Básico en Educación Primaria Del Estado de Goiás; Cruz,(2013); Minayo, (1996); Moura, (2009); Pilates,(2010); Filho & García, (2012); entre otros.**Conclusión:** Es de suma relevancia insertar el método Pilates, em suelo, em las clases de Educación Física Escolar asegurando la equidad a los Estudiantes ya que esa práctica es capaz de desarrollarlos como seres sociales para convertirse en individuos que puedan trabajar en vários campos de la sociedad de manera democrática y poder participar racionalmente en ese cambio.

**Palabras clave:** Educación Física Escolar – Método de Pilates em suelo – Calidad de vida

## **UMA POSSIBILIDADE EM DISCUSSÃO: O MÉTODO DE PILATES NO SOLO, PARA O ENSINO FUNDAMENTAL ESTADUAL PÚBLICO DE ITUMBIARA-GO.**

### **Resumo**

**Introdução:** Este artigo analisou a possibilidade da inserção do Método de Pilates nas aulas de Educação Física do Ensino Fundamental Público, visando contribuir para a comunidade escolar promovendo o desenvolvimento da cultura corporal do movimento. O estudo surgiu da necessidade de atender aos educandos em sua totalidade para que se sintam reinseridos como cidadãos na sociedade. **O Objetivo** foi verificar a possibilidade de incluir o Método do Pilates no solo nas aulas de Educação Física a fim de corroborar com as atividades que possam dar satisfação às necessidades educacionais de forma integral aos seres humanos.

**Metodologia:** Este estudo fundamentou-se na metodologia bibliográfica e documental, nas leis que regulamentam aos educandos o direito à educação e também na experiência docente da autora em atividades de ensino, pesquisa e extensão, em escolas públicas do ensino fundamental e médio. **Resultados e Discussões:** *A análise dos resultados apresentou-se com base no processo de construção, e a interpretação da realidade da pesquisa foi a partir da revisão bibliográfica e documental. A constituição de (1988), Leis de Diretrizes e Bases da Educação Nacional (LDBEN, 1996), Currículo Básico do Ensino Fundamental do Estado de Goiás, Cruz, (2013), Minayo, (1996), Moura, (2009), Pilates, (2010), Filho e Garcia, (2012), dentre outros.* **Conclusão:** É de suma relevância a inserção do Método Pilates no Solo nas aulas de Educação Física Escolar garantindo, assim, a equidade aos educandos e que essa prática seja capaz de desenvolvê-los como seres sociais para que se tornem indivíduos que possam atuar nos diversos setores da sociedade de forma democrática e sejam capazes de participar racionalmente dessa mudança.

**Palavras-Chave:** Educação Física Escolar – Método de Pilates no Solo – Qualidade de Vida