

**UNIVERSIDADE FEDERA DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ROSA SCHEIBE RIBEIRO

**O MÉTODO PILATES SOLO, PRÁTICA TRANSFORMADORA E
A EDUCAÇÃO FÍSICA**

**FLORIANÓPOLIS
2017**

ROSA SCHEIBE RIBEIRO

**O MÉTODO PILATES SOLO, PRÁTICA TRANSFORMADORA E
A EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho apresentado como requisito parcial para aprovação na disciplina Seminários de Conclusão de Curso II (DEF - 5875), do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

Orientação: Prof.^a Dr.^a Iracema Soares de Sousa

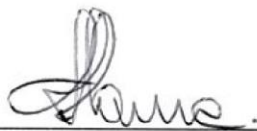
**FLORIANÓPOLIS
2017**

ROSA SCHEIBE RIBEIRO

**O MÉTODO PILATES SOLO, PRÁTICA TRANSFORMADORA E
A EDUCAÇÃO FÍSICA**

Monografia aprovada como requisito parcial à obtenção do título de Graduada em Educação Física, licenciatura CDS UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina)

Banca examinadora:



Orientadora Prof.^a Dr.^a Iracema Soares de Sousa
CDS/UFSC

Membro Prof.^a Dr.^a Michele Caroline de Souza
CDS/UFSC

Membro Prof. Felipe De Marco Pessoa
PPGE/UFSC

Membro Suplente Prof. Priscyla Silva Queiroz
Rede pública municipal de Florianópolis

Florianópolis, 03 de julho de 2017.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a minha família, principalmente a minha mãe Carina, meu pai Révero, minha irmã Clarice, minha avó Leda e meu avô Luiz Fernando: esta estrutura foi fundamental, junto do estímulo e o incentivo nos estudos - educação desde sempre. Uma família intelectual e artística que sempre me ensinou muito, além de extremamente carinhosa e afetuosa. Gratidão sempre! Amo vocês. É um amor que não tem tamanho e ultrapassa a existência desta vida.

Agradeço também por toda força e energia divina, principalmente a mamãe natureza e as sensações positivas que transmite o contato, principalmente com o mar e a areia, e que me ajudam, em grande proporção, no equilíbrio para a vida ser melhor. A possibilidade de entrar em um curso de graduação, em uma universidade pública e gratuita e concluí-lo. A oportunidade de conhecer o método Pilates e, ainda no curso de graduação em Educação Física (EDF) ter tido o contato com este, incentivo que estava precisando na vida; encontrei uma atividade que completa o sentido profissional de ser uma professora de EDF.

Agradeço aos espaços de luta e resistência, principalmente ao Movimento Estudantil da Educação Física (MEEF), ao Movimento Nacional Contra a Regulamentação do Profissional da Educação Física (MNCR), também ao Coletivo Alicerce e ao Movimento dos Trabalhadores/as Rurais Sem Terra (MST). E a todos os espaços coletivos que lutam diariamente por igualdade social e dignidade humana no mundo.

Não poderia então deixar de agradecer a todos (as) que fizeram parte desta trajetória de extrema importância em minha vida profissional, pessoal e como ser humano histórico social. Às companheiras e aos companheiros de militância, ao pessoal que nos estimulou a participar do CAEF e aos eventos do MEEF, desde o trote de entrada na universidade, que foi acolhedor e alegre. Nunca vou esquecer-me de ser pintada pelas crianças do Núcleo de Desenvolvimento Infantil (NDI). Agradeço ao Mariano, Pati, Luiza Liz, Luiza Aguiar, Renata, Dudu, Felipe, Arthur, Valentin, e todos os demais. Também aos novos (alguns nem tanto) integrantes e prosseguidores do CAEF, Ana, Lucas, Guilherme, Alexandre, Fran, J... Carol e todos aqueles que de alguma forma foram importantes e marcaram esta trajetória em minha vida.

Um agradecimento especial tem que ser feito ao quarteto fantástico (Eu, Marina, Kauê e Gabriel), nós quatro entramos juntos, na mesma sala, às vezes acredito em destino, porque olha que turma! Criamos um laço de amizade muito forte, que vai prevalecer por toda vida e para sempre, também não se descreve facilmente uma relação assim: a partir de uma formação

coletiva e unida, crescemos juntos e aprendemos muito nesta trajetória, cada um de um jeito e da sua forma, mas também algo em comum, forte e grandioso. Agradeço imensamente a vocês companheiros do curso, da militância e da vida. Principalmente a minha grande amiga Ina, companheira fiel de toda graduação, parceira do estágio e também das bolsas, trabalho, estudo e amizade, é muita história para contar nestes seis anos. Combinávamos até de nos formar juntos, mas como as vidas vão seguindo caminhos diferentes, e cada um/a é dono do seu mar, estamos agora nos separando em partes, dois agora e dois no final do ano, não é, Ina e Gabi? Bom, é necessário falar que amo muito vocês e que realmente foram o alicerce desta jornada na Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

Ao professor Fábio, que fez parte de grande e significativo percurso dentro destes anos na graduação, coordenando os estágios e o PIBID, também a todos/as que estiveram junto nestas experiências. Ao meu pai, Aline e Marina, que participaram da trajetória do projeto ‘De Olho na Terra’. Agradeço ainda a minha amiga Iaci que me ajudou a colocar o trabalho nas normas da ABNT e que desde dentro da barriga das mães foi criado um laço especial e eterno entre nós.

Por último, mas não menos importante, agradeço imensamente a minha professora Orientadora e amiga Iracema, com quem logo criei simpatia na disciplina de Lazer, quando inicia o semestre falando que “lazer é uma criação ideológica do Capitalismo, isso não existe, não é real”; com certeza também contribuiu a partir do segundo semestre no curso para um despertar crítico de consciência. Posteriormente, por meio do Pilates, estimulando a vontade do estudo e do envolvimento com este método. Além da convivência com uma pessoa séria (mas não tanto) que estuda muito e sabe muito, informando do contexto político do país aos alimentos indicados para determinada disfunção ou bem estar do corpo. Uma mulher forte, guerreira e lutadora, de personalidade forte, que roda a baiana se for preciso (*ô sergipana arretada*). Ao mesmo tempo sensível e carinhosa, sem papas na língua, fala a verdade mesmo, com um coração imensamente grande (de mãe). Quero manter vínculo para sempre contigo também Iracema, profissionalmente e pessoalmente. Foi uma orientadora especial, que conseguiu, mesmo em um curto espaço de tempo e com toda correria cotidiana ensinar os requisitos básicos para montar uma pesquisa exploratória qualitativa de cunho Dialético. Grande carinho por ti.

Corpos

*Corpo mercadoria, corpo objeto, corpo máquina.
Corpo vazio, corpo oco, corpo nu, corpo corpo.*

*Corpo biológico, corpo anatômico,
Corpo que ri, que chora, que sente medo e confiança,
Alegria, felicidade, amor, paixão.*

*Corpo fervor, fervor que é ser corpo.
Corpo social, corpo cultural, corpo carnal, corpo racional,
Corpo histórico, corpo carente, corpo negro, resistente.
Corpo negro, branco, vermelho, amarelo, corpo que é ser gente.
Corpo guerreiro, corpo de luta, corpo trabalhador.
Corpo oprimido, corpo que oprime, corpo opressor.
Corpo da classe dominante, corpo da classe dominada, corpo, só corpo e
mais nada.*

*Corpo deprimido, corpo estressado, corpo ansioso.
O corpo, o corpo...
Corpo cansado, chateado, mas corpo firme.
Corpo que não desiste.
Corpo que estuda, corpo que aprende, aprende também sendo corpo.
Corpo quente, presente.
Corpos passados e futuros, corpos que nem a gente.*

Rosa Scheibe Ribeiro

RESUMO

Esta pesquisa surge a partir de uma das experiências mais marcantes em minha trajetória na universidade, no curso de graduação em Educação Física, licenciatura. Conhecer o método Pilates, principalmente, na participação como bolsista do projeto de extensão, determinou a necessidade e vontade de aprofundar sobre este assunto. Um método revolucionário de exercícios em que trabalha o corpo de forma o mais abrangente possível, desde a sua composição biológica às implicações não palpáveis, da mente, espírito, emoções. É um método que têm sustentação teórica nas ciências mães e é bem recente a sua socialização. A repercussão universal acontece a partir de meados do século XX. Possui características e princípios próprios que fundamentam a prática e definem a sua essência, tendo a Contrologia como distinção principal. Conhecer as possíveis transformações que este método provoca na vida de seus praticantes, e as contradições entre as percepções observadas e as referências teóricas da literatura publicada, constitui o objetivo principal desta investigação. Para conseguir as respostas, estudamos, nesta pesquisa exploratória de cunho dialético, a sistematização teórica original do Pilates e também levantamos informações na realidade concreta, por meio de entrevista semi-estruturadas com praticantes que faziam parte do projeto de extensão do CDS/UFSC, neste primeiro semestre de 2017. Constatamos que acontecem transformações variadas e importantes para a pessoa que pratica sistematicamente o Método Pilates solo, do equilíbrio emocional ao alinhamento total do corpo (postura) e a eliminação de dores, principalmente as lombares. As contradições são percebidas de forma ingênua e até pelo senso comum. Um problema que está atrelado e é recorrente para os/as trabalhadores e seus filhos, é a questão do acesso aos bens culturais de forma democrática, para todos. Outro é a falta de rigor teórico em relação a fundamentação original do método e com isso a afirmação dos modismos na sociedade capitalista em sua forma comum de mercadoria. Preocupação que o próprio Joseph Hubertus Pilates (seu fundador) demonstrava. Portanto, temos a convicção que a inserção deste conhecimento nas aulas de EDF, na escola pública, é possível, de modo a fomentar a continuidade dos estudos e o não tratamento deste conhecimento pelo senso comum. Além de ampliar o acesso aos bens socialmente construídos no conjunto das relações sociais para todos.

Palavras-chave: Método Pilates Solo. Educação Física. Contrologia.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACT – Professor Administrativo em Caráter Temporário

CAEF – Centro Acadêmico de Educação Física

CDS – Centro de Desportos (UFSC)

CONEEF - Conselho Nacional de Estudantes de Educação Física

COREEF – Conselho Regional de Estudantes de Educação Física

EDF – Educação Física

ENEFF – Encontro Nacional de Estudantes de Educação Física

EREEF - Encontro Regional de Estudantes de Educação Física

EXNEEF – Executiva Nacional de Estudantes de Educação Física

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

INPI - Instituto Nacional de Propriedade Industrial

MEEF – Movimento Estudantil da Educação Física

MNCR - Movimento Nacional Contra a Regulamentação do Profissional de Educação Física

MST – Movimento dos Trabalhadores Sem Terra

NDI – Núcleo de Desenvolvimento Infantil (UFSC)

PCN – Parâmetros Curriculares Nacionais

PIBID - Programa Instituição de Bolsas de Iniciação à Docência

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso

TICs – Tecnologia da Informação e Comunicação

UFSC – Universidade Federal de Santa Catarina

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
1.1 Problema.....	13
1.2 Objetivos.....	13
1.2.1 Objetivo geral.....	13
1.2.2 Objetivos específicos.....	13
2 METODOLOGIA DA PESQUISA	14
2.1 Tipo de pesquisa	14
2.2 Campo de investigação.....	15
2.3 Coleta dos dados	16
2.4 Categorias de análise	17
3 A EDUCAÇÃO FÍSICA, A ESCOLA E AS PRÁTICAS CORPORAIS	19
3.1 A escola, educação pública do pensamento medievo à sociedade moderna, capitalista	19
3.2 A educação física, uma atividade superficial e excludente, mas... Nem sempre foi assim	25
3.3 A edf escolar na vida dos praticantes do método pilates solo e o <i>largo ball</i>	33
4 O MÉTODO PILATES SOLO, PRÁTICA TRANSFORMADORA	37
4.1 Joseph Hubertus Pilates, da Alemanha ao Brasil	38
4.1.1 O método Pilates no Brasil.....	42
4.2 Características do Método Pilates, “a arte do controle”	45
4.2.1 Os princípios	47
4.2.2 Os benefícios do Método Pilates.....	52
4.3 Pilates solo, uma prática de todo o corpo/alma/emoções	57
4.4 O processo de conhecer por meio da prática	58
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	62
REFERÊNCIAS	64
APÊNDICE	67

1 INTRODUÇÃO

A minha experiência com a formação no curso de graduação em educação física, do ingresso à conclusão do curso, apesar de seus limites, foi, para mim, uma formação qualitativa, no sentido mais amplo que esta palavra pode ter. Tanto nas vivências de algumas disciplinas quanto, principalmente, nas experiências e relações construídas na própria Universidade, como a participação em projetos de extensão e pesquisa, no Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID), e, com bastante relevância, a participação e intervenção no Movimento Estudantil da UFSC e da Educação Física (MEEF) - desde o envolvimento no Centro Acadêmico (CAEF) às instâncias regionais e nacionais, com a EXNEEF. De organizar o Conselho Regional (COREEF's), Conselho Nacional (CONEEF's), Encontros Regionais (EREEF's) e Nacionais (ENEEF's) a participar efetivamente nestas instâncias de luta. Espaços estes de formação e sociabilização, organizados e construídos por nós estudantes. Um espaço de luta e resistência da EDF. Espaço também de formação política e social, diferenciada da graduação, pois tínhamos a possibilidade de estudos e debates densos, desde pensar a universidade e educação de forma geral, a formação e currículo do curso. Isso tudo atrelado e conjugado aos problemas sociais/estruturais de maior proporção.

A partir deste processo, o despertar de uma consciência crítica é consequência inevitável e, assim, consolidada. Ao conhecer um pouco mais a fundo as contradições da vida, da sociedade e as experiências de luta, foi possível visualizar a diferenciação de classes sociais e ter consciência de pertencimento à classe trabalhadora, diariamente explorada e maltratada pelo modo de produzir a vida no capitalismo, requisito suficiente para revolta, revolta esta que somente aumenta, tomando proporções às vezes tão grandes que a sensação de se perder e se achar novamente é constante. Em certos momentos a necessidade foi de trabalhos isolados, mas nunca desassociados do coletivo. Processos estes promotores de amadurecimento, pois modificam, transformam, criam, desfazem e recriam; um processo lento, às vezes passageiro, mas que deixa marcas significantes. Percebi que a partir do momento em que ocorre o despertar da consciência crítica, questionadora e curiosa, o ser humano se modifica e se transforma também de forma geral. A consciência de pertencer à classe dominada, superexplorada, ao mesmo tempo que nos liberta das ilusões liberais, também nos enfurece e produz o desejo profundo de nos comprometermos com o trabalho na luta e em prol da busca pelo fim desta exploração e fortalecimento da nossa classe, a

trabalhadora.

Assim, já contextualizando a educação física numa situação crítica, via que os assuntos tratados assumem um status deveras complexo na escola e também fora dela. Nesse turbilhão de ideias e após todo esse processo de autocrítica as dúvidas só aumentavam, permanecendo ainda sem respostas definitivas, problemática que ainda permeia as nossas mentes: como a educação física pode se comprometer com a superação das contradições sociais? Isso é possível? Dessa forma, tudo só se ampliava e não conseguia ter claro uma prática para estudá-la no sentido de torná-la um foco de pesquisa e de ensino. As dúvidas continuavam maiores que as certezas.

Foi quando o interesse por estudar sobre o Método Pilates surgiu a partir da minha participação na disciplina Método Pilates I (DEF5901), no semestre 2015/1 e, no semestre 2016/1, pelo envolvimento no projeto de extensão do Método Pilates Solo para a comunidade - disciplinas e projeto de extensão ministradas e coordenado sob a responsabilidade da Prof.^a Iracema Soares. O processo aconteceu de forma paulatina, primeiramente foi acompanhando um semestre de aulas com a professora na disciplina EFC5806 Pilates Solo. Em 2016/2 iniciei a ministração de aulas juntamente com um colega, para uma turma de extensão de Pilates Solo, oferecida pelo CDS/UFSC. Em 2017/1 já assumi a condução das aulas no processo de ensino com a supervisão e coordenação da professora, que já me apresentara o Pilates, contribuindo e estimulando na minha vontade de estudar este assunto. O convite para participar como bolsista do projeto de extensão abriu portas e possibilidades para minha formação e conhecimento. Foi um processo muito importante para o aprendizado com a prática pedagógica e sobre o método Pilates.

A partir do envolvimento com o método fui me tornando uma *Pilateira* (praticante de Pilates) e percebendo os seus benefícios de forma muito pessoal e concreta. Esta condição foi também muito relevante para a minha formação na área de EDF e para vida. Por outro lado, servindo também como uma medida de controle de uma escoliose e cifose (desvios posturais) que foram se desenvolvendo desde o início da minha juventude. Além de melhora das dores das regiões dos desvios posturais, assim como fortalecimento de toda musculatura e aumento de vigor físico, constatei maior consciência corporal, aumento da flexibilidade, disposição física e mental, melhora na imunidade, melhora do humor, aumento de libido, autoconhecimento, melhora da paciência, maior serenidade, amadurecimento pessoal, melhor expressão social, maior percepção sobre o outro, melhora no alinhamento postural, emagrecimento, maior estabilidade do corpo a partir do quadril, aumento da mobilidade articular, e muito mais.

Assim, a vontade de estudar e aprofundar os conhecimentos sobre esta prática/método tornou-se relevante a partir da constatação das diferenciações, relações e contradições com as demais práticas corporais presentes no cenário da EDF. Primeiramente por ser um método científico de exercício, segundo por lidar com o corpo de forma geral e abrangente, não de forma fragmentada e mecânica como a maioria das práticas corporais. Portanto, por ser um método embasado e fundamentado na ciência, suas características e princípios contemplam questões sobre o corpo tanto na perspectiva biológica, fisiológica, anatômica, biomecânica, histórica (sociedade) e até da mente- refletindo-se na alma, espírito e emoções.

A marca definidora deste meu interesse foi a partir do meu envolvimento no projeto de extensão, em que, além de aulas para serem elaboradas, conduzidas e avaliadas, também tínhamos de cumprir o planejamento das atividades, bem como o estudo e avaliação contínua deste processo. Para isso criamos um grupo de estudos funcionando ao mesmo tempo. Portanto, realizávamos a prática e a fundamentação e teorização desta prática, num único momento. Separados dialeticamente como momentos distintos, porém, unidos, nesta relação de ida e vinda, da prática para a teoria e da teoria para a prática, o tempo todo.

A partir do envolvimento e curiosidade pelo método Pilates e também pelo momento de construção do TCC foi intenso o desejo de estudar e aprofundar mais sobre este assunto. Estudamos a história do método, sua chegada e intervenção no Brasil, seus benefícios, características e princípios, também os inúmeros benefícios que o método proporciona e demais fundamentos científicos que o orientam, das bases filosóficas aos conhecimentos elaborados pelas ciências mães.

Vimos que este Método vai para além de um método de condicionamento físico e/ou como forma também de reabilitação: o Pilates desenvolve o corpo, mente e espírito, trabalhando de forma geral com estes três aspectos do ser humano. A “Contrologia desenvolve um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente, e eleva o espírito” (Joseph Pilates)¹.

Foi, portanto, deste processo e em meio dele que decidi estudar, me aprofundar mais e transformar o conhecimento construído até então num trabalho de final do meu curso, enxergando este momento, não como um final, mas ... como o início de uma trajetória.

¹ Todas as referências: As 34 melhores frases de Joseph Pilates – Revista Pilates, 2017. (<http://revistapilates.com.br/2017/05/20/34-frases-de-joseph-pilates/>)

1.1 PROBLEMA

A partir dos inúmeros benefícios de bem estar expostos e estudados na literatura sobre o Método Pilates Solo, e, de minha própria experiência, delimito o problema e objetivos desta pesquisa. A pergunta que abrange toda a problemática em pauta é: Quais as transformações possíveis de serem detectadas num curto espaço de tempo (no mínimo 20 sessões) dessa prática e as principais contradições que ocorrem entre o praticante do Método Pilates e o trabalho corporal como uma necessidade histórica?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo geral

Conhecer as possíveis transformações que o Método Pilates Solo provoca na vida de seus praticantes em um curto espaço de tempo de prática, e as contradições entre as percepções observadas e as referências teóricas da literatura publicada.

1.2.2 Objetivos específicos

- a. Sistematizar, a partir da literatura publicada, os fundamentos que orientam a prática deste Método tendo em vista a sua sistematização teórica original;
- b. Conhecer as referências sobre os fundamentos teóricos do método Pilates que subsidiam os praticantes para se autoanalisarem, considerando as fontes dessas referências e as relações estabelecidas pela prática da educação física na escola;
- c. Pesquisar quais são as transformações pessoais que ocorrem na pessoa a partir da prática e da própria autoanálise;
- d. Investigar o que, individualmente, foi de mais importante que aconteceu para os praticantes do método Pilates Solo, considerando a prática realizada.

2 METODOLOGIA DA PESQUISA

2.1 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa foi construída a partir do levantamento de dados das teorias do assunto central, assim como da realidade. Tratou-se de uma primeira exploração e aproximação do conhecimento, constituindo-se como o primórdio da experiência em forma de pesquisa. Foram realizadas constatações e análises teórico/práticas, a partir de uma práxis, na qual

[...] a práxis, ou a prática social, é unidade da teoria e da prática. É o mundo material social elaborado e organizado pelo ser humano no desenvolvimento de sua existência como ser racional. Esse mundo material social, ou conjunto de fenômenos materiais sociais, está em constante movimento, organizando-se e reorganizando-se perpetuamente. Na existência real o ser humano, como ser social, realiza uma atividade prática, objetiva, que está fora de sua consciência, e que visa a transformação da natureza, da sociedade. Este processo de mudanças, fundamentais ou não, se realiza através dos seres humanos, das classes sociais, dos grupos e dos indivíduos (TRIVIÑOS, 2006, p. 112).

A pesquisa foi do tipo exploratória de natureza qualitativa, assim

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 (MINAYO, 1998, p. 21; 22).

No entanto, a autora afirma que "o conjunto de dados quantitativos e qualitativos, porém, não se opõem. Ao contrário, se complementam, pois a realidade abrangida por eles interage dinamicamente, excluindo qualquer dicotomia" (MINAYO, 1998, p. 22).

O cunho Dialético na pesquisa exploratória qualitativa é um modo em que "a Dialética pensa a relação da quantidade como uma das qualidades dos fatos e fenômenos. Busca encontrar, na parte, a compreensão e a relação com o todo; e a interioridade e a exterioridade como constitutivas dos fenômenos" (MINAYO, 1998, p. 24; 25).

E, assim, materializamos um processo de busca e de uma maior aproximação e aprofundamento teórico ao assunto que estamos conhecendo.

2.2 Campo de investigação

O levantamento teórico sobre o foco central desta pesquisa sobre o Método Pilates Solo e suas possíveis transformações nos importa tendo em vista que para análise da realidade a importância do conhecimento histórico, científico é condição *sine qua non* para ultrapassarmos as visões de senso comum. Estudamos sobre a história do método, como este se consolidou, sobre seu criador Joseph Hubert Pilates e outras pessoas influentes do método em seu modelo original aqui no Brasil, como Alice Becker Denovaro, Inélia Garcia, Teresa Camarão e Cecília Panelli, entre outros. As características fundamentais do Método Pilates e/ou Contrologia e seus princípios norteadores, são essenciais para conhecermos as diferenças em relação às outras práticas corporais. Os dados teóricos sobre a EDF escolar, sua história, suas possibilidades de conhecimento como prática social, apesar de não se esgotarem, haja vista se constituir como uma necessidade sem fim de estudos, também subsidiaram de forma decisiva as análises estabelecidas.

Assim, só após a sistematização e análise dos dados teóricos coletados é que foram realizadas as entrevistas semiestruturadas para levantamento de dados mais empíricos. "A entrevista é o procedimento mais usual no trabalho de campo. Por meio dela, o pesquisador busca obter informes contidos na fala dos atores sociais" (MINAYO, 1998, p. 57).

Em geral, as entrevistas podem ser *estruturadas* e *não-estruturadas*, correspondendo ao fato de serem mais ou menos dirigidas. Assim, torna-se possível trabalhar com a entrevista *aberta* ou *não-estruturada*, onde o informante aborda livremente o tema proposto; bem como com as *estruturadas* que pressupõem *perguntas previamente formuladas*. Há formas, no entanto, que articulam essas duas modalidades, caracterizando-se como entrevistas *semi-estruturadas* (MINAYO, 1998, p. 58).

Foram realizadas nove entrevistas com um grupo heterogêneo, enxergando também o ser humano em suas particularidades. O grupo foi composto por duas pessoas de gênero masculino e sete de gênero feminino, com idades de 20 a 55 anos; todos/as tiveram experiência com a EDF escolar e também são praticantes do método Pilates Solo, totalizando pelo menos vinte sessões do método e no máximo um ano e meio. A participação ocorreu nas disciplinas eletiva e optativa, e no projeto de extensão de Pilates Solo, vinculados ao Centro de Desportos (CDS) da UFSC. Um dos entrevistados é estudante de EDF, outro já formado na área e estudante de mestrado em Educação. As entrevistas foram gravadas, transcritas e posteriormente analisadas.

2.3 Coleta dos dados

A partir da busca teórica sobre o tema central do trabalho, o Método Pilates Solo, nas literaturas, google acadêmico, revistas e periódicos online, blogs e sites, aprendeu-se sobre seus inúmeros benefícios para o bem estar na vida moderna. Também foram levantados materiais teóricos sobre a EDF, seu papel social em algumas décadas e suas tantas possibilidades na educação integral e corpórea do ser humano histórico social. Por estes estudos surgiram diversas questões sobre o recente papel social que a EDF representa, quais trabalhos esta vem realizando, quais práticas corporais prevalecem, quais os conhecimentos que a compõem neste momento na escola, por ser a escola um espaço de base onde são sociabilizados e organizados os conhecimentos. A EDF conta com conhecimentos específicos relevantes para o ser humano e para a sociedade, considerando os elementos da Cultura Corporal como patrimônios históricos, que devem ser preservados, disseminados, discutidos, ensinados e aprendidos.

Sobre o Método Pilates Solo, foi realizada aproximação com a literatura mais aprofundada sobre este. Foi dada ênfase a autores/as que seguem a linha original do Método, conservando seus princípios norteadores e suas características próprias e específicas. As principais literaturas utilizadas para o estudo foram: Método Pilates de Condicionamento do Corpo: Um Programa para Toda Vida, de Cecília Panelli e Ademir de Marco (2016); O Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (*Contrology*): Contribuições Para uma Fundamentação Teórica, de Carol Kolyniak e Inélia Garcia; e também o livro de Teresa Camarão: Pilates no Brasil: Corpo e Movimento.

Ao conhecer as interferências do método Pilates propostas na literatura e ainda por meio do envolvimento no projeto de extensão, foi despertado o interesse de investigação, sendo delimitado tratar sobre as possíveis transformações que podem ocorrer com os praticantes deste.

O grupo selecionado foi de alguns participantes que se dispuseram a dar entrevista e que já tinham no mínimo 20 aulas de prática, alunos/as tanto do projeto de extensão quanto da disciplina de EFC Pilates Solo que é oferecida para estudantes da UFSC, cujas características constam da Tabela abaixo:

Tabela 1: Grupo de praticantes do método Pilates Solo

Entrevistado	Idade	Tempo de prática	Gênero
1	27	20 sessões	F
2	20	30 sessões	F
3	53	20 sessões	M
4	55	1 ano	M
5	47	30 sessões	F
6	22	20 sessões	F
7	33	20 sessões	F
8	43	1 ano e 6 meses	F
9	26	20 sessões	M

Fonte: Elaboração própria

2.4 Categorias de análise

Em síntese, foram feitas questões sobre as mudanças e transformações que a prática proporcionou na vida destas pessoas; sobre o que se tornou mais relevante; sobre as informações e conhecimentos do método; também sobre o que representou até o momento a EDF na sua vida e na escola. A partir do estabelecimento das relações entre os dois eixos gerais estudados, sobre a EDF e sobre o Método Pilates, e também dos dados coletados nas entrevistas, é que delimitamos as categorias de análise no sentido de criar as sínteses principais da construção teórica deste trabalho. As ideias fundamentais que pudemos observar, ao adentrar as informações destas relações acima apontadas, foram:

- *A EDF escolar na vida dos praticantes do método Pilates Solo:*

Como uma atividade superficial e excludente, mas também socializadora;

EDF e o *largo ball*² ou seja, uma atividade supérflua;

A EDF e o trato com o esporte, com o jogo/lúdico, com a saúde;

- *Principais consequências na vida de pessoas que praticam o método Pilates Solo:*

Uma prática corporal rigorosa, mas leve;

Resultados rapidamente visíveis;

Uma prática de todo o corpo/alma/emoções;

² Conhecido no meio da EDF como “rola a bola”.

Um processo de se conhecer por meio da prática.

Em linhas gerais, concentramos a maiorias das repostas obtidas nos quadros abaixo:

Quadro 1: A EDF escolar na vida dos praticantes do método Pilates Solo

A EDF escolar na vida dos praticantes do método Pilates Solo
Hegemonia dos esportes
Atividade isolada
Distração e sociabilidade
Futebol
Ginástica
Atletismo
Natação
Capoeira
Musculação
Momento livre/recreativo
Brincadeira/jogo
Descanso 'sala de aula'
Forma técnica e mecânica
Conhecimento X Prática pela prática
Exclusão
Competição
Alta Performance
Experiência boa X Experiência ruim
Superficialidade
Descontração
Prazer

Fonte: Elaboração própria

Quadro 2: Principais consequências na vida dos praticantes do método Pilates Solo

Principais consequências na vida dos praticantes do método Pilates Solo
Aumento da disposição
Relaxamento
Controle do corpo
Sustentação e estabilidade do corpo
Fortalecimento e tonificação muscular
Melhora em outras práticas corporais
Consciência e controle do stress
Diminuição das tensões
Melhora das dores nas regiões da cervical, da lombar e nas articulações
Alinhamento postural
Aumento da altura após a prática
Melhora na relação sexual
Não sentir dor
Resultados rápidos e visíveis
Rapidez evolução da prática

Fonte: Elaboração própria

3 A EDUCAÇÃO FÍSICA, A ESCOLA E AS PRÁTICAS CORPORAIS

3.1 A escola e a educação pública, do pensamento medieval à sociedade moderna, capitalista

Segundo Dermeval Saviani (1994), os seres humanos se diferenciam dos outros animais, pois necessitam produzir constantemente sua existência; com isso, pode-se dizer que o ser humano ao invés de adaptar-se à natureza, modifica-a, adaptando-a aos seus interesses, transformando-a. Esta interferência do ser humano na natureza é realizada pelo trabalho, sendo este o que o difere dos outros animais. Ou seja, a capacidade humana de transformação é marcada pelo trabalho. Isso se estabelece a partir do momento em que há uma execução mental para um propósito de ação, é, pois, uma ação intencional. O ser humano então, ao interferir intencionalmente com propósito de sua subsistência na natureza, passa a modificá-la, ocasionando um processo de transformação desta e criando concomitantemente um mundo humano, o mundo da cultura. O conceito de cultura é aqui considerado em seu aspecto mais amplo, haja vista que toda a transformação do ser humano sobre a natureza produz algo: isso é cultura. A partir desta orientação teórica cabe aqui considerar o ser humano em sua particularidade cultural, portanto, como sujeito pertencente a uma cultura e, ao mesmo tempo, datado, pois faz parte de determinado tempo histórico, portanto sempre se faz necessário um resgate histórico dos elementos, fatos, acontecimentos, ou seja, de toda cultura produzida e de toda a transformação já realizada pelo ser humano (SAVIANI, 1994). “É precisamente a alteração da natureza pelos homens, e não a natureza enquanto tal, que constitui a base mais essencial e imediata do pensamento humano” (ENGELS, 1940).

O modo de produção da existência foi, em seus primórdios, de forma mais coletiva, comunal, chamado também segundo Saviani (1994) de “Comunismo Primitivo”. Nestes moldes não havia classes, o ser humano produzia a subsistência em comum, e se educava a partir do processo desta produção. Era lidando com a terra e a natureza, na relação uns com os outros que os seres humanos aprendiam e ensinavam as novas gerações.

Há em seguida a divisão entre os proprietários da terra e os não proprietários, sendo que os primeiros perceberam que poderiam sobreviver sem trabalhar e os segundos, por não possuírem sua própria terra, trabalhariam na terra dos proprietários com intuito de se manter - e também os mantendo, nascendo assim uma classe que não necessitava trabalhar para sobreviver, ociosa e dependente do trabalho de outros.

A palavra *escola* em grego significa o lugar do ócio, lugar este pertencente

particularmente à classe ociosa, que passa a ter um modo/forma de educação diferente, continuando como forma de educação geral o próprio trabalho, o aprendizado e transformação a partir da matéria, da realidade. Além da palavra *escola*, a palavra *ginásio* e *ginástica*, que são utilizadas ainda hoje, também se relacionam com a classe ociosa, sendo a primeira relacionada com o lugar de jogos realizados por aqueles que possuíam tempo ocioso, e a segunda, com a prática de exercícios físicos como forma de se divertir, distrair e passar o tempo. Para os que a praticavam, esta era o próprio trabalho, por meio do manuseio físico da matéria (Saviani, 1994).

Na Idade Média o meio dominante de produção da vida permanece sendo a terra. Já com a separação de cidade e campo, era o campo que mantinha a sobrevivência da cidade, a qual dependia do trabalho agrícola. Vivia-se ainda predominantemente no campo e dependia-se exclusivamente das atividades do campo. Nesta época já existiam escolas designadas à classe dominante, sendo elas segundo Saviani (1994), as escolas paroquiais, catedralícias e monarcais. Nestas eram realizadas atividades para ocupação do ócio. A aristocracia, como forma de apropriação do não-trabalho, ocupa-se de atividades próprias desta classe, intitulado-as formalmente de escolas. A classe dominada permanece sendo educada pela própria realidade, ou seja, pelo trabalho braçal.

Segundo Saviani (1994) foi pela sociedade centrada na cidade, na industrialização e no capitalismo, que houve uma generalização da escola. O conhecimento científico passa a ser considerado a potência material do processo produtivo da industrialização. A partir da formalização dos direitos positivistas, em forma de contrato, também se faz necessária uma generalização da escrita, pois o mesmo se concretiza a partir de registo escrito, havendo um vínculo forte entre escola e a urbanização. Ao passo que avança o processo urbano-industrial, mais se desloca a exigência da ampliação escolar, assim é possível entender o porque a sociedade burguesa levanta a bandeira da escolarização universal, gratuita, obrigatória e leiga. A escolaridade básica deve ser estendida a todos (SAVIANI, 1994).

“A palavra cidade traz sempre referência ao progresso, ao desenvolvimento, enquanto o campo está sempre vinculado ao atraso, ao rústico, ao pouco desenvolvido” (Saviani, 1994, s/p). A escola está ligada ao progresso e desenvolvimento urbano, que é coordenado pela classe dominante da cidade, ficando a população do campo à margem da sociedade. A educação proposta pela escola carrega um papel político de “civilização”, para que todos tivessem hábitos civilizados e “cidadania”, tornando civilizados os cidadãos.

Significa formar para a vida na cidade, para ser sujeito de direitos e deveres na vida da sociedade moderna, centrada na cidade e na indústria. O que tivemos com este processo? Que a forma escolar emerge como forma dominante de educação na sociedade atual. Isto a tal ponto que a forma escolar passa a ser confundida com a educação propriamente dita. Assim, hoje, quando pensamos em educação, automaticamente pensamos em escola. E por isso que quando se levantam bandeiras em prol da educação, o que está em causa é o problema escolar (Saviani, 1994 s/p).

A educação escolar é então a forma dominante de educação na realidade, ficando as demais formas educacionais também à margem da sociedade e em submissão à escola.

Ocorre aqui com a questão escolar o mesmo fenômeno que Marx descreveu com relação à economia, ou seja, trata-se de compreender as formas menos desenvolvidas a partir das mais desenvolvidas e não o contrário. Nesse sentido que é possível compreender a educação a partir da escola e não o contrário. As formas não escolares de educação têm que ser compreendidas a partir da escola, que é a forma desenvolvida de educação (Saviani, 1994, s/p).

Observa-se então que ao tratar de escola, concordantemente se relaciona à educação, porém as outras formas de educação são “minimizadas”, consideradas menos importantes, utilizando até mesmo de conjunções negativas para descrevê-las. “Educação não escolar, educação não formal, informal. O critério para entender as demais é a forma escolar”. Daí entende-se o processo chamado “Hipertrofia Escolar”, atribuindo tudo que é de caráter educativo à escola, constituindo-se em um papel para esta instituição e um peso com responsabilidades muito grandes. “A função educativa que antes se acreditava ser própria da família, agora passa a assumir a forma escolar” (SAVIANI, 1994, s/p).

Junto desta expansão da escola, chamada como hipertrofia pelo autor, esta também é secundarizada de certa forma,

Surgiu também nos dias de hoje um discurso que tende a afirmar que a educação escolar não é a única forma de educação e sequer a principal. É muito comum hoje afirmarse que a escola é uma das formas de educação, uma entre muitas e, entre estas, não é a principal. Educa-se através de múltiplas organizações, não apenas através da escola. Educa-se, por exemplo, através dos sindicatos, dos partidos, das associações dos mais diversos tipos, através dos clubes, do esporte, dos clubes de mães. Educa-se através do trabalho, através da convivalidade do relacionamento informal das pessoas entre si (SAVIANI, 1994 s/p.).

Ocorre ainda uma contradição no que diz respeito à expansão e desvalorização da escola, enchendo-se de certa maneira mas esvaziando-se de outra, perdendo sua substância da instrução e ensino e ganhando significações modernas que a descaracterizam.

Isso é mais ou menos palpável observando nossas escolas. Cheguei a ilustrar isso num artigo com as famosas semanas de comemorações. O ano letivo começa na 2ª quinzena de fevereiro e já em março vinha a semana da Revolução, depois a Semana Santa, a Semana das Mães, as Festas Juninas, Semana do Índio, Semana do Folclore, Semana da Pátria, Jogos da Primavera, Semana da Criança, Semana da Asa, e nesse momento já estamos em novembro; o ano está terminando, se comemorou muito, mas pergunta-se: estudou-se Português, História, Geografia, Ciências? Constata-se, então, que isso foi relegado a plano secundário. As comemorações acabaram esvaziando o conteúdo específico da escola (SAVIANI, 1994, s/p.).

O capitalismo acaba generalizando a escolarização básica, porém de modo contraditório e ainda divisor. A burguesia na época de sua revolução e posteriormente tomada do poder aclamava por uma educação universal, gratuita e obrigatória, que seria direito de todos; apesar de alguns teóricos acreditarem ser dispensável a presença na escola por parte dos trabalhadores, outros acresciam ser necessário este avanço que caminhava em conjunto com a sociedade moderna, precisando todos se adequar de certa maneira.

Esses teóricos, como Adam Smith, afirmavam que a instrução para os trabalhadores era importante; à medida que os trabalhadores dispusessem de educação básica, se tomavam mais aptos para viver na sociedade, e se inserir no processo produtivo, se tornavam mais flexíveis, com pensamento mais ágil e mais adequado à necessidade da vida moderna. Adam Smith percebia isso no nível da educação básica. Daí a famosa frase a ele atribuída: "Instrução para os trabalhadores, porém, em doses homeopáticas (SAVIANI, 1994, s/p.)"

Os trabalhadores deveriam ter acesso ao conhecimento, mas com limites para que não alcançassem os meios de produção por meio do saber. Até porque, como “Bacon afirmava: ‘saber é poder’” (SAVIANI, 1994, s/p). Sendo o saber propriedade da classe dominante, a partir do momento que o mesmo é universalizado também para classe trabalhadora, esta pode ter condições de assumir os meios de produção, entrando em um paradoxo, pois sem o saber esta mesma classe também não estará apta a produzir. Assim os trabalhadores deveriam apenas ter conhecimento dos saberes necessários para a produção, ficando apenas para burguesia os saberes gerais de todo processo empresarial.

Percebe-se no decorrer da história o significado e o papel atribuídos à escola, tornando-a um grande instrumento da manutenção do sistema vigente, servindo para fragmentação dos conhecimentos exigidos e controlados para ambas classes sociais, no qual a classe dominante permanece sendo detentora dos meios de produção e a classe explorada servindo por meio de sua força de trabalho para produção da mais-valia.

Existem dois tipos de escola, aquela universal com conhecimentos básicos e acessível à classe trabalhadora, que é a escola pública, e outra restrita à classe dominante, as escolas privadas. Além desta separação e por meio da expansão do saber também surgem formações

especializadas para determinados trabalhos mais específicos da classe dominada, que lhe é permitido acessar de forma meritocrática e sempre com limites estabelecidos pela classe dominante.

Esta sociedade capitalista é, pois, caracterizada pela desigualdade social e dividida em duas classes, os trabalhadores oprimidos e explorados e a burguesia, detentora do capital econômico e dominadora dos meios de produção, desenvolvimento, informação e muito mais. São os burgueses os grandes comandantes da estrutura social, são eles que regem a partir de suas linhas de empresas privadas a organização e o planejamento da sociedade, utilizando-se do Estado segundo Marx e Engels (1848), que vem servindo como uma secretaria para gerenciar os negócios comuns de toda a classe dominante, para descaracterizar esta dominância. São estes que exploram a classe trabalhadora a partir da venda de suas forças de trabalho, que são em sua dominância desvalorizadas, permitindo custear apenas elementos para condições básicas da vida (moradia, alimentação e mobilidade) e em contrapartida os exploradores, cerca de 1% da população mundial, detém 99% da riqueza do mundo, podendo desfrutar de vida luxuosa e abundante.

“A história de todas as sociedades até agora tem sido a história das lutas de classe. Homem livre e escravo, patrícios e plebeus, barão e servo, membro das corporações e aprendiz, em suma, opressores e oprimidos” (MARX; ENGELS, 1848, p. 8).

Segundo os autores, por muitos séculos a história da humanidade tem enfrentado a luta de classes, desde tempos mais remotos da Roma antiga, onde se encontram os Patrícios, os guerreiros, os plebeus e escravos; na Idade Média, senhores feudais e servos, e na estrutura atual pós-industrialização, no sistema capitalista.

A vida da sociedade moderna após a industrialização sofre além da exploração e opressão exarcebada, com o ritmo acelerado que consome cada dia e instante de nossas vidas, sendo expresso veridicamente em provérbios do senso comum como “o tempo é dinheiro”. Com todas as tarefas, rotinas e atividades do dia-dia quase não se tem tempo para o descanso, tarefas domésticas, recarga de energia e atividades que proporcionem prazer e alegria. Além disto, a alimentação, algo necessário para nutrição do corpo, é feita geralmente em tempo breve e da forma mais “fácil” possível, pelos produtos industrializados que existem para uma alimentação prática e rápida.

A Tecnologia da Informação e Comunicação (TIC) é outro fator importante a ser destacado na sociedade moderna. O advento da tecnologia proporciona benefícios e facilita muito nossas vidas, podendo ter comunicação por todo mundo e proporcionando informações de forma globalizada. Entretanto, também determinam um ritmo acelerado, proporcionando

informações a todo instante, sem tempo hábil para digestão destas, além de a grande maioria ser apresentadas pelos grandes meios midiáticos hegemônicos, pertencentes aos detentores do capital. Estes se materializam em jornais impressos, programas de televisão e telejornais, rádio, páginas e sites na internet, formam uma cadeia “livre” de informações aos olhos e comando dos opressores. As informações são transmitidas para o mundo juntamente com programas “atrativos” e “distrativos”, que são criados e vinculados para os diferentes públicos e faixas etárias: programas de culinária vinculados às ‘donas de casa’, desenhos infantis para crianças, esportes competitivos, novelas que mostram ‘falsas realidades’, além de vinculações sexuais e muito mais. Também encontra-se dentro dos programas televisivos e os comerciais que ocupam longos minutos entre os blocos das programações e a troca destas, diversas propagandas de diferentes produtos/mercadorias, que estimulam o consumo do mais vulgar ao necessário.

Para Neto *et al.* (2010) o incentivo ‘obrigatório’ ao consumo, como forma de tornar a vida mais ‘bela e feliz’, tornando-se o consumidor realizado momentaneamente com aquilo que compra, é algo a ser pensado e refletido pois interfere diretamente na vida do ser humano, que se torna cada vez mais individual e detentor de ‘seus bens’ materiais, tornando-se este o maior objetivo da existência humana. "O ter pelo ter reduz o homem à mercadoria e faz com que sua imagem corporal perca sua dimensão humana, verdadeira essência de quem sente, deseja, sofre e sonha" (NETO et al., p. 194).

Certamente que não são todos que têm a possibilidade do consumo exacerbado; a maior parte da população é também a mais explorada, dominada e detentora de baixos índices econômicos, a taxa de desemprego no Brasil segundo o Instituto Brasileiro Geografia e Estatística (IBGE) está marcando, em maio de 2017, 13,2%, crescendo 1,4% do trimestre anterior, que fechou em janeiro de 2017 marcando 12,6%. Portanto para a grande maioria oprimida, adquirir os elementos básicos para vida (comida, moradia e mobilidade) é tarefa árdua e difícil. A diferença de classe social, a desigualdade radical entre a classe dominante e a classe dominada é o motor da luta. Luta essa bastante desigual, haja vista que a concentração de renda, de toda a riqueza, socialmente produzida por todos, é a provocadora da desigualdade social. E por sermos nós, os trabalhadores, socialmente falando é que produzimos toda a riqueza, mas, sem acesso ao seu usufruto.

3.2 A educação física, uma atividade superficial, excludente, mas... nem sempre foi assim

A EDF, não deslocada de todo contexto histórico e social, também vai se relacionar com as formas de produção humana, assim como com a luta de classes. Suas raízes assim como as da Educação, são concomitantes á própria existência humana, podendo ser observados desde os tempos pré-históricos, elementos importantes nas necessidades básicas de sobrevivência do ser humano, como por exemplo, caçar para comer e lutar para se defender. Conforme Marinho (1984), uma época extremamente naturalista, na qual os seres humanos pouco se diferenciavam dos demais animais e o saber lançar coisas foi o que os diferenciou em certa época destes.

O ser humano ao começar a viver em comunidades, locais fixos e de permanência, e começar a plantar, domesticar animais, organizar a vida em pequenos grupos, iniciam também preparações para guerra e combate quando for necessário defender suas estruturas e criações. As atividades físicas então, naquele momento, eram voltadas para estas práticas. (MARINHO, 1984).

Com o crescimento cada vez maior estas comunidades, ao decorrer do tempo, foram se transformando em vilas, aldeias e cidades. A preparação para a guerra se torna algo rotineiro, com exercícios em forma de treinamento das faculdades já desenvolvidas. Iniciam ainda combates simulados em forma de competição, dando origem à concepção desportiva de EDF (MARINHO, 1984).

Segundo Marinho (1984), os jogos, dança e desporto também fazem parte dos povos e civilizações primitivas mais antigas. Os jogos, principalmente como forma de desenvolver as faculdades das crianças assim como estimulando o lúdico e a criatividade, são dependentes diretamente do meio social em que estas viviam. As faculdades desenvolvidas a partir primeiramente do jogo/lúdico eram influentes para quando na fase adulta, fossem utilizadas como modo de subsistência e força de trabalho.

A dança sempre foi presente como manifestação dos povos a se tratar de seu estado de espírito. O desporto se fez presente desde a Grécia e Roma Antiga, onde eram realizados eventos em grandes arenas, principalmente com lutas como forma de distração e espetáculo para os aristocratas, além de competições nas quais os homens mediam suas forças físicas.

E na vida de todos os povos, através do tempo e do espaço, os esportes se impõem como importante expressão cultural, destacando-se sobretudo, os Jogos Olímpicos, quer os de ontem, quer os de hoje. [...]Assim, os jogos, os desportos e as danças coexistem com o próprio homem, que deles sempre necessitou, física e psiquicamente, para integrar-se em seu meio social

(MARINHO,1984, p. 21).

Ao longo da história a EDF perpassa por diferentes influências culturais, sociais e políticas, principalmente pelas ciências biológicas/médicas e pelos regimes militares. Suas primeiras raízes dentro da escola surgem pela necessidade de adestramento corporal, diferenciando as do corpo masculino, atrelado ao papel deste na sociedade patriarcal e nacionalista, na qual o homem representa a máxima autoridade dentro da estrutura familiar, e também defensor da nação, representando e defendendo seu país nas grandes guerras. Já a mulher possui papel “secundário”, é responsável por tarefas domésticas, pela casa e filhos (as). Os dois corpos necessitam de tratamentos diferenciados, porém ambos precisam ser fortes, resistentes e flexíveis (SILVA E SOUZA, 2010).

A Ginástica, primeira denominação da EDF dentro da escola, representou os valores corporais biológicos destinados a cada sexo. De modo que as influências europeias, principalmente os métodos alemão, francês e sueco tiveram destaque na história junto da obrigatoriedade de atividades físicas nas instituições escolares (SILVA E SOUZA, 2010).

Desde o século XVIII até os dias atuais a Educação Física sofre com seu papel e identidade dentro e fora da escola: de um lado trata-se esta apenas por conhecimento puramente biológico (fisiológico, anatômico e biomecânico), estudando um corpo fragmentado, puramente físico, e o movimento técnico deste no espaço. De outro lado, vertentes que denominam a Educação Física como prática pedagógica ou prática social, com conhecimentos específicos e entendendo o corpo em sua totalidade, um corpo biológico, cultural, histórico e social. Estas fragmentações acabam por separar a Educação Física em seu currículo na formação superior assim como na prática pedagógica. Também interferem diretamente em suas linhas de estudos e pesquisa (SILVA E SOUZA, 2010).

A EDF que tem sua trajetória marcada por diversos conflitos sociais e históricos, vinculada principalmente ao higienismo³, medicina e militarismo, ao longo dos séculos da vida da humanidade está presente e marcada nos corpos, participando da educação de forma a "corrigir erros", fortificar os músculos, aumentar a flexibilidade e resistência, fomentar a competição e o individualismo.

A qualificação dos professores da área também passa por tais influências, pois o primeiro curso de formação no Brasil foi um curso provisório de Educação Física do Exército, do qual participaram além dos militares, ex-atletas e médicos. Ferreira Neto (1999) aponta

³ Doutrina nascida na primeira metade do século XIX, quando a atenção dos governantes começou a ser voltada para a saúde dos habitantes da cidade.

que em todos os regulamentos do ensino no exército entre 1905 e 1945, houve um componente curricular de instrução física, ginástica ou mesmo EDF.

Em 1969 o currículo de formação em Educação Física ganha o status de nível superior após a resolução CFE de nº 69/69 que aumentava a carga horária para um mínimo de três anos e 1800 horas, outorgando título de Licenciatura Plena e uma possível complementação de duas disciplinas para a obtenção do título de Técnico desportivo (SILVA; SOUZA, 2010, p. 1).

O currículo do curso superior em EDF passou por diferentes mudanças, hoje é separado em Licenciatura e Bacharelado, sofrendo diversos problemas e defasagens, junto à prática pedagógica e nas próprias abordagens metodológicas de ensino-aprendizagem sobre o corpo, movimento, expressão e linguagem corporal. Além do mais, por vivermos em uma sociedade na qual tudo vira mercadoria, o próprio corpo humano é explorado de diversas formas, e o trabalho que é considerado uma das principais atividades humanas no capitalismo tem por finalidade fornecer mão de obra a pequenos custos, auxiliando no funcionamento deste sistema. Não diferente das demais áreas, o professor de EDF vive as precárias condições de trabalho, referente ao salário, carga horária, salas de aula superlotadas, espaços e materiais restritos e/ou em más condições de uso, dentre outras.

Por muito tempo a Educação Física caminha em vertentes conservadoras e formadoras de tradições, cumprindo o papel de adestrar corpos higiênicos e militares dentro e fora da escola. A visão desta como meramente prática física e treinamento de corpos biológicos permeiam desde o século XVIII ao século atual. Mesmo que a partir do século XX tenham surgidas novas propostas metodológicas, transformando o pensar e lidar com a Educação Física, o tradicionalismo conservador ainda é presencialmente hegemônico. Além do trato da Educação Física apenas como complementar, ajudando para concentração e aprendizado das demais matérias como português e matemática, e também como forma de descarregar a energia acumulada nos corpos das crianças e adolescentes.

De acordo com o Coletivo de Autores (1992), os conhecimentos específicos da Educação Física são relevantes para o ser humano e para a sociedade, considerando os conteúdos da Cultura Corporal como patrimônios históricos; estes devem ser preservados, disseminados, discutidos, ensinados e aprendidos. Não se tem um conceito sobre 'o que é a Educação Física', porém esta perpassa no tempo por diferentes significados, é cultura humana, contém conceitos e abordagens, linhas de estudo e pesquisa. A Educação Física se constitui por meio das manifestações culturais do corpo, corpo este sujeito da cultura, corpo pensante, questionador e criador. Além disso,

É preciso que cada educador tenha bem claro: qual o projeto de sociedade e de homem que persegue? Quais os interesses de classe que defende? Quais os valores, a ética e a moral que elege para consolidar através de sua prática? Como articula suas aulas com este projeto maior de homem e de sociedade? (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p.15).

A escola, assim como a estrutura governamental, é regida por hierarquia de poder e interesses, impõe de forma uniforme uma educação corporal ‘civilizada’, enxergando os seres humanos como seres homogêneos e pouco contribuindo para com o pensamento crítico e criativo destes. Mas, além disto, também é um lugar de acesso ao conhecimento, de ensino e aprendizado, um lugar para descoberta do novo e aprofundamento do que já se sabe em sua superficialidade. Lugar que o estudante está para ampliar os horizontes em relação as coisas, lugares, tempos e saberes. Este ambiente deve ter profundo respeito pela inteligência do aluno, constatando que “a inteligência dos alunos não é um vaso que se tem de encher; mas é uma fogueira que é preciso manter acesa”⁴. Faz-se necessário desafiar a inteligência do estudante, não repetir e reproduzir o que já é de conhecimento deste, informações que já são trazidas pela mídia ou simplesmente atender os desejos das crianças e jovens. É papel da escola, da metodologia do ensino e do planejamento, uma organização do conhecimento a ser tratado no tempo. Pertencendo assim à escola, os saberes científicos, técnicos e estéticos.

As atividades corporais e artísticas estão dentro desta linha de saberes. Segundo SOARES (1996), a EDF é uma matéria de ensino dentro da escola, que proporciona certa desordem positiva na instituição, aliada a uma ordem interna, podendo criar uma nova ordem dentro da escola. Para interferir beneficemente na ordem da instituição escolar, a EDF deve preservar, manter e aprofundar sua especificidade, colocando-se como pertencente à escola. Sabendo o que pertence à EDF, pode-se reconstruir, superar, diferenciar, adequar e criar.

Uma pedagogia entra em crise quando suas explicações sobre a prática social já não mais convencem aos sujeitos das diferentes classes e não correspondem aos seus interesses. Nessa crise, outras explicações pedagógicas vão sendo elaboradas para lograr o consenso (convencimento) dos sujeitos, configurando as pedagogias emergentes, aquelas em processo de desenvolvimento, cuja reflexão vincula-se à construção ou manutenção de uma hegemonia (COLETIVO DE AUTORES, 1992, p. 25).

Durante séculos na humanidade e ainda hoje aceito, o tradicionalismo ocidental, como nos conta Bracht (1999), defende uma educação intelectual, de um lado, e do outro, uma educação física corporal, quando não ainda uma terceira: a moral.

⁴ Plutarco citado por G. Snyders, Alunos felizes: reflexão sobre a alegria na escola a partir de textos literários, Rio de Janeiro, Paz e Terra, 1993, p.111.

Também na melhor tradição ocidental, a educação “corporal” vai pautar-se pela ideia, culturalmente cristalizada, da superioridade da esfera mental ou intelectual – a razão como identificadora da dimensão essencial e definidora do ser humano. O corpo deve servir. O sujeito é sempre razão, ele (o corpo) é sempre objeto; a emancipação é identificada com a racionalidade da qual o corpo estava, por definição, excluído (BRACHT, 1999, p. 70).

O ser humano em sua matéria é corpo, se faz corpo no espaço. A EDF não é a única área de conhecimento a estudar e trabalhar com o corpo, na realidade todas trabalham, a história, filosofia, artes, psicologia e etc. Porém, aqui se faz necessário falar desta área especificamente. O conjunto de conhecimentos da EDF, suas especificidades são baseadas no conceito de ‘Cultura Corporal’, segundo o Coletivo de Autores (1992), em que se compreende a linguagem do corpo por meio de práticas corporais construídas e modificadas ao longo e perpassar da história e das variadas formas de expressões culturais e sociais, constituindo conteúdos como os esportes, as danças, as atividades circenses, as lutas, a capoeira, os jogos, brincadeiras e brinquedos da cultura popular, por exemplo, e mais uma ampla teia de atividades.

O processo histórico da EDF como já visto perpassa pelo entendimento biológico de corpo, corpo este apenas constituído de matéria orgânica, oco no sentido de possuir uma história e cultura. Além da Ginástica, foram grandes influências da área a esportivização e a psicomotricidade. A partir das últimas décadas do século XIX surge a denominação de EDF, modificando aos poucos o lugar da chamada ginástica. O termo EDF, aliado a pesquisas científicas, transfere lugar para educação do gesto, pelas análises laboratoriais, e também têm lugar atividades de natureza esportiva, transformando os conteúdos das aulas de treinamento físico predominantemente em jogos esportivos. O modelo das aulas ditadas mais pela fisiologia do que pela pedagogia são, no primeiro momento, práticas aeróbicas, no segundo, exercícios de força, flexibilidade e agilidade, no terceiro, fundamentos de determinado jogo esportivo, e como finalização uma volta à calma. Mesmo com conhecimentos hegemonicamente esportivos, permanecem as especificidades da EDF (SOARES, 1996).

Na década de 70 a EDF perde sua especificidade com a chamada Psicomotricidade, que envolve a mesma com as tarefas da escola, com o desenvolver da criança, o ato de aprender, com os processos cognitivos, afetivos e psicomotores. Percebe-se que a EDF encontra-se na escola para formação integral da criança e do jovem, fato este importante, porém cria-se um papel de meio e não mais conhecimentos pertencentes. A EDF passa a ser um meio de aprendizado para outras disciplinas. A influência da Psicomotricidade coloca, de um lado, a responsabilidade do professor com os estudantes e com a pedagogia, valorizando o

processo de aprendizado e não mais o gesto técnico isolado, porém de outro, percebe-se o abandono das especificidades da área (SOARES,1996).

Este contexto nos coloca a reflexão sobre os movimentos renovadores, que na década de 80 iniciaram questionamentos sobre as especificidades da EDF e contribuíram também para certo conflito de identidade que ocorre até os dias atuais.

A entrada mais decisiva das ciências sociais e humanas na área da EF, processo que tem vários determinantes, permitiu ou fez surgir uma análise crítica do paradigma da aptidão física. Mas esse viés encontra-se num movimento mais amplo que tem sido chamado de movimento renovador da EF brasileira na década de 1980 (BRACHT,1999, p. 77).

Conforme afirma o autor, em primeiro momento dentro da crítica, percebeu-se a necessidade da ciência dentro da EDF, orientando a prática pedagógica pela cientificidade. “O desconhecimento da história da EDF fez com que não se percebesse que esse movimento apenas atualizava o percurso e a origem histórica da EDF e, portanto, que ele não rompia com o próprio paradigma da aptidão física” (BRACHT,1999, p. 77).

Dos pensamentos renovadores da EDF nos anos 80 as perspectivas se baseiam nos estudos do desenvolvimento humano, e em segundo momento numa crítica mais radical deste.

O eixo central da crítica que se fez ao paradigma da aptidão física e esportiva foi dado pela análise da função social da educação, e da EDF em particular, como elementos constituintes de uma sociedade capitalista marcada pela dominação e pelas diferenças (injustas) de classe (BRACHT,1999, p. 78).

A EDF absorveu as discussões da pedagogia sobre o caráter reprodutor da escola e a possibilidade de sua contribuição para transformação radical da sociedade capitalista. “A década de 1980 foi fortemente marcada por essa influência, constituindo-se aos poucos uma corrente que inicialmente foi chamada de revolucionária, mas que também foi denominada de crítica e progressista” (BRACHT,1999, p. 78)

Além da Psicomotricidade e do desenvolvimento motor, fazem parte então do movimento renovador, teorias progressistas, das quais podemos citar a pedagogia crítico-superadora e a pedagogia crítico-emancipatória. A primeira formulada por um Coletivo de Autores por meio do livro *Metodologia do Ensino da Educação Física*, de 1992, na qual os conteúdos da EDF são considerados parte de uma cultura corporal, possuindo como fundamento principal a reflexão sobre a realidade sócio histórica e sendo embasada pela pedagogia histórico-crítica de Dermeval Saviani. A segunda tem como principal criador o professor Eleonor Kunz, e consiste em análises fenomenológicas sobre o subjetivo dos

sujeitos e sua capacidade de transformar o mundo por meio do movimento, apresentando influências da pedagogia de Paulo Freire (BRACH,1999).

A partir dos movimentos renovadores, os estudiosos da EDF escolar iniciam mais pesquisas científicas com ênfase em teorias educacionais, ampliando as discussões e separando-a em concepções. Caparroz (2005) traz em seu livro a divisão segundo alguns autores: Medina, que em meados dos anos 80 fala da existência de três concepções, convencional, modernizadora e revolucionária; Ghiraldelli Júnior classifica em cinco, higienista, militarista, pedagógico, competitivista e popular; Castellani Filho classifica em três, biologização, psicopedagogização e transformadora. Os autores se aproximam ao classificar as concepções da EDF, utilizam referencial baseado em obras das teorias da Educação, a pedagogia libertadora de Paulo Freire e a pedagogia histórico-crítica de Dermeval Saviani e José Carlos Libâneo (Caparroz, 2005).

A EDF foi influente também pelo processo da Redemocratização da sociedade brasileira no final da década de 70, movimento de grande amplitude, no qual os movimentos sociais exigiam ‘abertura política’, ocorriam reivindicações por ‘uma anistia ampla, geral e irrestrita’, também pela livre organização dos sindicatos e as ‘Diretas Já’, casos marcantes neste contexto. Um tempo em que o povo se organizou para lutar por seus direitos e contra a organização social militarizada autoritária (CAPARROZ, 2005).

Pode-se observar a partir das concepções que constituem o chamado *Movimento Renovador da Educação Física*, formuladas e voltadas para a escola, que não suprem uma discussão frente aos aspectos pedagógicos necessários para sua caracterização como componente curricular. Pensando em questões filosóficas e sociológicas da educação ou até políticas e econômicas, a EDF passa a ser não construída de forma pedagógica na escola, mas tendo que ser embasada em determinada concepção. A interlocução da EDF por ela só, fortalece a ideia de uma prática social única, sem a preocupação com o meio em que está inserida, seja em academias ou na escola, cabendo aqui reflexão sobre uma EDF *na* escola e uma EDF *da* escola (CAPARROZ, 2005).

Mesmo com a ligação e diálogo com as teorias gerais da Educação, não se faz presente uma maior penetração nas peculiaridades da EDF, prejudicando o conhecimento de objetivos e aspectos que poderiam vir a caracterizar esta área como componente curricular

A EDF que, nos anos 70 sofria influência tecnicista, introduziu elementos da pedagogia por meio da didática, nos anos 80 incorpora elementos das teorias da educação do final da década anterior. Estas propunham o questionamento sobre uma neutralidade na educação no processo econômico, histórico, social e político, entendendo a escola como

associada à ideologia burguesa.

Uma confusão identitária é gerada, permeada por uma ambiguidade do trato com a EDF, que é associada ora a prática social, produzida historicamente pelo ser humano, ora a área de conhecimento, campo de estudo científico. A partir destas diferentes formas de entendimento e recortes históricos, que também não são aprofundados, sendo Inezil Penna Marinho o autor que mais adentra na história da EDF. Embora permanecendo muito enigmática, pode-se perceber que sim, está vinculada a um projeto macro de sociedade pelo qual sua história passa pelos interesses da classe dominante, sempre a serviço desta, e também que é proveniente de interesses políticos e econômicos (CAPARROZ, 2005).

A EDF então, apesar de sua importância e sua ampla teia de conhecimentos, é banalizada por seu tratamento superficial. Uma vez que os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN) da EDF trazem

... uma proposta que procura democratizar, humanizar e diversificar a prática pedagógica da área, buscando ampliar, de uma visão apenas biológica, para um trabalho que incorpore as dimensões afetivas, cognitivas e socioculturais dos alunos. Incorpora, de forma organizada, as principais questões que o professor deve considerar no desenvolvimento de seu trabalho, subsidiando as discussões, os planejamentos e as avaliações da prática de Educação Física (BRASIL, 1988, p. 15).

Compreende-se a partir deste que o mesmo está inserido no contexto histórico da EDF, recebendo influências em suas diferentes publicações, e também sobre a legalidade e inserção da mesma como disciplina escolar. Aqui se constata os elementos referidos dos ‘movimentos renovadores’, retirando a ideia de uma EDF somente biologicista, esportivizada, competitiva e excludente. Promovendo novos significados teóricos à prática pedagógica desta, referenciando-a como uma disciplina de trato ‘humanizado’, de forma a tratar o estudante a partir de suas individualidades e subjetividades, estimulando o companheirismo, solidariedade e ‘inclusão’. Conota-se novo sentido da prática corporal, entendendo-a como cultura corporal, conceito criado pelo Coletivo de Autores que não está nas referências do documento. Encontra-se uma mistura das concepções progressistas e crítica, além da dissociação entre prática a teoria, algo intrínseco dentro da EDF.

Na escola, após os movimentos renovadores, com intuito de originar novos sentidos e significados para EDF no cenário educacional, o que vemos hoje em sua hegemonia são aulas denominadas no senso comum de ‘*largo ball*’ no qual não se faz necessária a própria presença do professor, que apenas entrega uma bola aos estudantes e realiza papel de cuidador da desordem.

No entanto, se fazem necessários novos estudos e pesquisas sobre a real e profunda história da EDF, sua inserção a partir da instituição burguesa que é a escola, seus desdobramentos de sinônimo de aptidão física a prática pedagógica com estímulo dos ‘movimentos renovadores’, para análise das contribuições e construção como componente curricular em um projeto pedagógico, organizando também sua significação.

3.3 A EDF escolar na vida dos praticantes do método Pilates Solo e o *largo ball*

A partir dos relatos das experiências com a EDF escolar percebe-se a unanimidade do trabalho com o esporte, em alguns momentos apresentando processo de ensino-aprendizado e em outros não muito, caracterizando-se como uma atividade isolada de distração e sociabilidade.

Na escola, onde já foi ensinado ginástica, atletismo, esporte e outras práticas, mesmo que de forma mecânica, ainda sim ensinava-se algo. Hoje o que enxergamos na realidade concreta das aulas de EDF na escola, de forma mais abrangente, principalmente na escola pública, são práticas isoladas e dissociadas, sem qualquer contextualização e aprofundamento, nem seguindo uma sequência pedagógica de ensino-aprendizado, para uma apreensão do conhecimento. Por exemplo, não se ensina comumente meio semestre sobre o futebol (ou outra prática corporal humana), nem algumas aulas, seguindo uma organização pedagógica de ensino-aprendizado sobre este esporte, conhecendo suas regras, seu local de prática, suas características, sua origem, sua relação com a sociedade. Um dia se joga vôlei, no outro futsal e no outro basquete, e/ou outras ‘atividades’, de forma a tornar o momento das aulas de EDF associadas diretamente a descontração para aqueles que se destacam de alguma forma nas atividades propostas e de tensão também para aqueles que não se identificam naquele espaço, proporcionando momentos de extremo prazer e alegria para alguns e simultaneamente sentimento de exclusão e conseqüentemente afastamento de outros.

Por isso a importância de propor diferentes práticas corporais, para que em sua abrangência os estudantes possam se identificar com a que melhor os agrada. Também tratar da competição de forma esclarecida, retratando-a em conjunto com seu papel no dia-dia na vida em nossa sociedade Capitalista. O treinamento como forma de alta performance, no qual o atleta dedica muitas horas da vida para treinar determinada modalidade não cabe dentro da escola, no entanto enxergamos também características fortes desta pedagogia tecnicista dentro das aulas de EDF e principalmente em treinamentos isolados das aulas mas que ocorrem tam-

bém dentro da escola, a formação dos times por modalidades esportivas e as competições intercolares são um exemplo disto.

As Olimpíadas escolares, times dentro da escola, jogos entre escolas e os treinamentos associados a estes espaços também carregam os princípios de exclusão *versus* destaque, no qual alguns estudantes conhecem mais profundamente regras e técnicas dos jogos, principalmente por envolvimento fora da escola, a partir de treinamentos em clubes e demais associações, outros já não possuem este aprofundamento, causando certa tensão e exclusão destes participantes - refletindo-se sobre as condições de vida dentro da escola, de modo a permear-se por diferentes realidades, culturas e índices de pobreza, em que o acesso ao conhecimento está intimamente ligado, fazendo parte a escola deste processo de reprodução que está ainda mais enraizado.

No entanto, hegemonicamente percebe-se a fragilidade da EDF escolar de modo a não ser claramente definido, organizado e compreendido o conhecimento a ser tratado nas aulas. As pessoas em geral afirmaram gostar das aulas, fora algumas experiências desagradáveis (que podem vir a se tornar traumáticas) e algumas práticas que não eram satisfatórias como o Entrevistado 9, que queria praticar *Ballet* ao invés de Judô no ensino infantil pois queria dançar e não lutar, mas foi obrigado a fazer Judô, que era para os meninos. A entrevistada 2 relata ‘odiar futebol’ e em alguns anos da EDF escolar esta era a única prática proposta nas aulas.

Alguns relatos trouxeram a diferenciação em alguns momentos da EDF escolar, como o trabalho com a Capoeira, com a dança, atletismo, natação e musculação, porém de forma sucinta, mas apreendendo com a prática. Nestes relatos percebe-se mais empolgação e satisfação, relatando-se gostar das propostas diferentes. Entretanto em sua hegemonia ainda são assimiladas as aulas de EDF a uma atividade ‘livre’, momento ‘recreativo’, ‘brincadeira’, ‘jogo’ e até mesmo como descanso da sala de aula.

Apesar de sua superficialidade e cumprindo papel excludente por diversos fatores, seja por gostar ou não da prática proposta em aula, ter mais conhecimento sobre as técnicas de determinado esporte (que geralmente ocorrem fora das aulas), questões de gênero que estão presentes, fortes e consolidadas nas aulas de EDF, esta ainda cumpre um papel de sociabilização, prazer, descontração e ‘liberdade da sala de aula’. Porém com a vida adulta é crescente a desmotivação em permanecer praticando algo, as demandas dos estudos, da formação profissional, do trabalho são prevaletentes e fortes, o foco é este dentro do sistema capitalista, explorador da força de trabalho humana, ao mesmo tempo em processo de desumanização, formando humanos/máquinas, que trabalhem em prol de um ‘bem maior’ o lucro do capital.

Em alguns relatos surge a importância da sociabilização, participação em meios coletivos, como os times dentro da escola e/ou em clubes, a interação por meio da prática do futebol e da corrida, são exemplos disso. A partir do trabalho mais intelectual e a demanda social da produção intensa, estes espaços tendem a ocupar segundo plano na vida, alguns percebem a necessidade de retornar a atividades lúdicas, práticas corporais, exercícios, principalmente em meios coletivos, realizando uma prática corporal junto com outras pessoas. Alguns acreditam que a partir das características pessoais de cada um/a surge o gosto pela exercitação do corpo. Será este um problema pessoal ou social? Qual o papel da EDF escolar neste cenário? São algumas questões que surgiram por meio dos relatos.

As ‘famosas’ aulas ‘rola a bola’ no cenário da EDF são presentes nos relatos, no qual o entrevistado 7 fala “o professor jogava a bola e dizia: joguem ai!” assim como o entrevistado 2 coloca “o professor de EDF só deixava uma bola largada e a gente tinha que ficar lá jogando”. A partir de diversos fatores, da formação profissional às condições estruturais e físicas da escola, o psicológico dos professores e as condições de trabalho enfrentadas por estes (extensas cargas horárias de trabalho, pouco tempo para planejamento, não garantida a efetividade por parte do Professor Admitido em Caráter Temporário (ACTs), atrasos nos reajustes do salário (que já é bem baixo); também da própria constituição histórica social da EDF. Estes aspectos estão relacionados às limitações da formação dentro do currículo das universidades, em algumas havendo ainda a separação entre Bacharelado e Licenciatura, como também o crescente avanço do ensino a distância. Fazem parte ainda de limitações a organização da escola e do sistema educacional como um todo, que são submetidos a uma instância macro, ou seja, o poder político e econômico do nosso país.

A falta de materiais acessíveis na escola e os espaços físicos restritos para o trabalho com a EDF, são fatores que reforçam a desvalorização desta área de conhecimento, inclusive retirada na última Reforma do Ensino Médio, e depois foi reformulada e recolocada como obrigatória no currículo escolar. Mesmo sendo constatada, na realidade a substituição da aula de EDF por outra prática fora da escola, contribui para reforçar sua desvalorização como área de conhecimentos.

Infelizmente ainda são recorrentes as aulas formadas pelo ‘rola a bola’, ou aulas ainda denominadas pelos professores de ‘livres’. É um debate complexo e necessita de olhares cuidadosos, frente as limitações envolvidas.

No entanto existem aqueles professores da área que vêm trabalhando com a EDF de forma mais substanciada. Muitos têm se embasado na metodologia *Crítico Superadora* do Coletivo de Autores (1992), que possuem suas raízes na teoria do materialismo histórico

dialético. Estes lutam de forma coletiva pelos sindicatos e dentro das escolas por melhores condições de trabalho, salários, estrutura física e psicológica, reivindicações sempre vinculadas a instância máxima, junto da luta contra o capitalismo, por uma sociedade que seja realmente democrática e de direitos iguais para todos (as).

Na EDF escolar deve ser ensinado os esportes, as danças, o atletismo, a natação, as ginásticas e toda ampla teia de conhecimentos envolventes nesta área. Para isso é preciso superar muitos dos limitantes envolvidos neste processo.

A EDF encontra-se fragilizada, precisando se erguer e se posicionar enquanto área de conhecimento realmente séria e comprometida com suas inúmeras possibilidades de pesquisa, estudando o ser humano a partir de sua forma mais complexa e global, junto dos exercícios e das práticas corporais existentes, a partir de análises profundas e bem estruturadas. É uma área muito rica e com uma grande possibilidade de conhecimentos, também uma forma de comunicação e expressão, por meio de uma linguagem expressa pelo corpo.

4 O MÉTODO PILATES SOLO, PRÁTICA TRANSFORMADORA

O autêntico método Pilates, designado por seu criador Joseph Hubertus Pilates de “Contrologia”, foi desenvolvido no início do século XX, e hoje possui grande difusão e destaque no mercado de condicionamento físico e reabilitação. O significado da palavra que surge do inglês – *Contrology* -, contém a palavra *control* que provém de ‘controle, domínio’ e *logy*, ‘estudo, ciência’, relacionando-se com a capacidade de dominar e ter consciência dos movimentos corporais - a qual o praticante, constante e duradouro, dos exercícios sistematizados do método irão adquirir (KOLYNIK; GARCIA, 2012).

Desde 2000 o método Pilates vem encontrando grande adesão no mundo e no Brasil. Como toda ‘novidade’ é entusiasmante, acaba sendo apropriada de forma superficial e rápida, descaracterizando seus fundamentos e misturando com outras práticas e/ou saberes, tornando a aparência do fenômeno mais central que sua essência (PANELLI; MARCO, 2016).

Observamos uma grande explosão do método na modernidade, e, com toda a demanda estabelecida, vemos por muitas vezes esta prática sendo feita com pouca profundidade por parte do profissional em relação ao conhecimento sistematizado por Pilates. Isso resulta em uma perda de características da sua proposta original. A necessidade e importância de estudos mais aprofundados é mister para qualquer assunto, nesse caso, o agravante é que à primeira vista tudo leva a crer que é fácil e simples a prática deste método, no entanto, vê-se que não é bem assim. Essa demanda, expressão das condições históricas em que o corpo necessita de ser ‘ensinado’ a ser mais natural, não poderá ser resolvida por cursos de finais de semana, sendo um final de semana muito pouco para conhecer e obter consistência teórica e prática para se obter uma formação profissional. A Contrologia é muito mais que um conjunto de exercícios, e, portanto, marca de forma significativa a história dos exercícios físicos no Ocidente, possuindo características próprias e peculiares (PANELLI; MARCO, 2016).

Um aspecto de grande importância e fundamental para concepção da Contrologia, e que faz parte também de uma verdadeira filosofia que Joseph Pilates elaborou em sua vida, é a ênfase na prática efetiva dos exercícios, não somente uma teorização ou uma prática mecânica, e sim um trabalho completo de forma mais ampla possível, portanto, despertando consciências sobre o próprio corpo. Sobre um corpo fragmentado e complexo, engendrando a fragmentação histórica da qual sofremos - e estes pedaços ao serem unidos dão um outro significado, mais integral, de um corpo/ físico, biológico, corpo/histórico, corpo/social, corpo/cultural, corpo/espiritual, corpo/mente e outros.

Joseph Pilates em sua filosofia, foi praticante/pesquisador e pesquisador/praticante de seu método, revelando por sua excelente forma física em idade avançada o hábito da prática constante e convicta da Contrologia. Além de pesquisador e praticante, desejava a disseminação em massa de seu método. “Para Joseph a circulação era princípio de vida, de movimento e de cura”. “Eu devo estar certo: nunca tomei uma aspirina, nunca perdi um dia em minha vida. O país inteiro, o mundo inteiro deveria fazer meus exercícios. Eles seriam mais felizes”, dizia ele (PANELLI; MARCO, 2016, p. 14).

Para além de um método de condicionamento físico e como forma também de reabilitação, o Pilates desenvolve o corpo, mente e espírito, trabalhando de forma geral com estes três aspectos do ser humano. “Contrologia desenvolve um corpo uniforme, corrige posturas erradas, restaura a vitalidade física, vigora a mente, e eleva o espírito”.

Para esta proposta é imprescindível que a execução dos movimentos seja realizada de forma extremamente correta, focando a atenção em cada parte do corpo, que deve estar alinhado. A coordenação dos movimentos junto com a respiração profunda e completa será responsável pelo ritmo dos exercícios, que são realizados de dentro para fora do corpo, dos músculos mais internos aos mais externos. Como resultado da prática está o fortalecimento muscular, a flexibilidade, o equilíbrio, agilidade e clareza da mente como ainda a harmonia do espírito (KOLYNIK; GARCIA, 2012). Afinal. Como dizia Joseph Pilates, “não interessa o que você faz e, sim, como você faz”.

4.1 Joseph Hubertus Pilates, da Alemanha ao Brasil.

Joseph Hubertus Pilates nasceu em uma pequena vila chamada *Monchengladbach*, próximo a *Dusseldorf*, na Alemanha, em 1880. Seu pai era ginasta e sua mãe naturopata, o que estimulou seu gosto pelas práticas corporais e curas de forma natural. Mesmo assim, teve uma infância com saúde fragilizada, raquitismo, asma, bronquite e febre reumática foram suas enfermidades. Seu interesse por estudos sobre o funcionamento do corpo humano, exercícios físicos e de boa forma de condicionamento corporal se integra com o desejo de curar suas doenças e tornar seu corpo bem estruturado e equilibrado. Foi praticante de diversas atividades corporais, como o boxe, natação, esqui, ginástica, mergulho, atletismo, atividades circenses dentre outras. Sua grande adoração por parte destas e o gosto de estudar sobre o corpo humano, foram influências para, desde a adolescência possuir um corpo forte e harmonioso, participando até mesmo como modelo vivo em ilustrações sobre anatomia (KOLYNIK; GARCIA, 2012).

Foi autodidata e “aprofundou seus conhecimentos em Fisiologia, Anatomia e Medicina Tradicional Chinesa” (PANELLI; MARCO, 2016, p. 26). Em sua adolescência se tornou discípulo de um médico de *Dusseldorf*, que lhe deu acesso a sua biblioteca imensa, despertando ainda mais o interesse de Joseph, que se aproximou da ciência, estudando sobre aptidão física e equilíbrio entre corpo e mente. Tinha grande admiração e se inspirou nos fundamentos clássicos do culto à beleza e harmonia dos corpos gregos, e seu prazer e influência pelas artes marciais e o yoga fez com que se tornassem bases para a Contrologia. Constituiu-se parte ainda de seus estudos, a observação atenta aos comportamentos e movimentos dos animais, que foram estruturantes para conceituar os princípios da flexibilidade, relaxamento e fluidez (PANELLI; MARCO, 2016).

Durante sua juventude, por volta dos 22 anos, Joseph participou de um circo, percorrendo alguns anos a Europa central e ocidental. A observação de um grupo de acrobatas chineses foi um fato que o auxiliou no desenvolvimento de seu conceito de ‘Centro de Força’, que futuramente passa a ser o principal foco de seu método e que integra um conjunto de músculos da região abdominal, pélvica, glúteos e internos da coxa (KOLYNIK; GARCIA, 2012). Aos 29 anos, em 1912 se tornou profissional em boxe e mudou-se para a Inglaterra, trabalhando também como instrutor de defesa pessoal da polícia civil inglesa e artista de circo (PANELLI; MARCO, 2016).

No início da 1ª Guerra Mundial, em 1914, Pilates estava na Inglaterra, onde foi preso com outros alemães. Levado aos campos de *Lancaster*, onde se encontravam diversos feridos e mutilados da guerra, Joseph atuou como enfermeiro, cuidando da recuperação dos soldados e dando aulas aos demais presos. Por sua grande criatividade - constatando que “Joseph foi um daqueles espíritos geniais que a humanidade conheceu” (PANELLI; MARCO, 2016, p. 14) - criou alguns acessórios com as camas e molas, por exemplo, que foram formadores de seus futuros aparelhos, auxiliando cada um com suas necessidades peculiares. “Utilizava as molas das camas hospitalares para iniciar a tonificação dos músculos dos pacientes antes que pudessem se levantar” (PANELLI; MARCO, 2016, p. 27). A vasta experiência com os enfermos, mutilados e feridos da guerra foram influências essenciais para criação de seu método.

Seus exercícios foram reconhecidos e prestigiados tanto na recuperação quanto na prevenção da epidemia influenza da gripe espanhola em 1918, que causou grande quantidade de mortes nesta época na Europa, sendo identificado que nenhum praticante dos exercícios propostos por Joseph foi infectado. Mesmo sem existência de comprovação científica, constatou-se que a causa da não infecção por parte dos soldados tratados e treinados por

Joseph foi por causa das exercitações propostas.

Ao fim da Guerra, Pilates retornou para a Alemanha a convite do governo para treinar a polícia de Hamburgo, e assim continuou a desenvolver e aperfeiçoar seu sistema de exercícios. Nesta época conheceu *Rudolf Von Laban*, que foi considerado como o maior teórico da dança do século XX e como ‘pai da dança-teatro’ - foi dançarino, coreógrafo, teatrólogo e musicólogo - e utilizou princípios da Contrologia em suas técnicas de treinamento e construções de coreografias. “Assim como Pilates e Miller (1998), questionou o treinamento físico de sua época. Laban (1978) criticou o ‘vazio’ existente nas peças de teatro e dança, buscando movimentos mais espontâneos e conscientes” (PANELLI; MARCO, 2016, p. 28).

Pilates viajou para os Estados Unidos em 1923, onde registrou a criação de seus exercícios e aparelhos. Voltou para a Alemanha, porém em 1926, aos 46 anos imigra para os Estados Unidos.

Nos Estados Unidos o método da Contrologia foi um sucesso, no início principalmente para profissionais da dança como Martha Graham e George Balanchine; bailarinos e atletas obtiveram grandes resultados quanto ao controle corporal, flexibilidade, força e resistência muscular. Os adeptos foram aumentando, pessoas comuns e artistas começaram a praticar com o objetivo de equilibrar o corpo, aumentar o condicionamento, obter maior controle corporal, definir e fortalecer a musculatura e até mesmo para recuperação de lesões ou limitações corporais. “Joseph Pilates trabalhou em seu estúdio até os 86 anos, orientando pessoalmente seus alunos, junto com sua esposa Clara” (KOLYNIK; GARCIA, 2012, p.29).

“Estudantes de Pilates começam a abrir seus próprios estúdios isoladamente na década de 1960” (PANELLI; MARCO, 2016, p. 28). Alguns mantendo fidelidade aos ensinamentos de Joseph como Romana Kryzanowska, e outros (dos primeiros discípulos) misturaram os princípios do Pilates com seus conhecimentos (PANELLI; MARCO, 2016).

Joseph Pilates afirmava que estava pelo menos cinquenta anos à frente de sua época, pois ainda não havia Fisioterapia, e a Medicina Tradicional apresentou resistência mesmo que o método tenha provado sua eficiência, reabilitando pessoas de várias lesões e disfunções musculoesqueléticas (PANELLI; MARCO, 2016, p. 29).

Pilates sempre praticou seu método e por meio dele se curou por completo de suas complicações da infância, tornando-se um próprio exemplo dos bens ocasionados pela Contrologia.

Em 1967 o estúdio de Joseph em *New York* é incendiado; Pilates ao tentar salvar seus

equipamentos, inalou muita fumaça tóxica e foi internado durante um tempo no *Lenox Hill Hospital*. Joseph Pilates faleceu aos 87 anos, devido a complicações pulmonares, havendo muita controvérsia sobre a origem do incêndio. Sua esposa Clara e uma de suas alunas mais conceituadas, Romana, continuaram o ensino do método.

Assim, em 1970 surgiu o *The Pilates Studio*, uma empresa que inicialmente tinha como proprietários um grupo de entusiastas de Pilates, cujo desejo era a continuação do método sem nenhuma expectativa de lucros, sob a direção de Romana Kryzanowska, “escolhida pessoalmente” por Joseph para continuar os ensinamentos de seu mestre (PANELLI; MARCO, 2016, p. 30).

Clara morreu no dia 13 de outubro de 1977, aos 95 anos. Romana Kryzanowska continuou com a disseminação e ensinamentos da Contrologia.

Por depoimento, Joseph não expressava desejo em tornar seu estúdio em uma empresa, nem registrar ‘Pilates’ como marca, inclusive auxiliou seus alunos a criarem os próprios estúdios sem nenhuma relação comercial. No entanto, em 1984 é registrada pela primeira vez a nomenclatura ‘Pilates’ como marca, nos Estados Unidos, após 16 anos da morte de Joseph. “O *The Pilates Studio* foi comprado pela *Aris Isotoner*, que fez o pedido de registro do nome ‘Pilates’ relacionado ao ensino de exercícios, declarando que o termo não correspondia a um método, e sim a uma marca” (PANELLI; MARCO, 2016, p. 30).

Em 1986 “a marca Pilates foi comprada pelo *Healite Inc.*, de propriedade de *Wee Tai Hom*” (PANELLI; MARCO, 2016, p. 30), que não conseguiu impedir a utilização de terceiros ao método, pois o mesmo já era utilizado em diversos estúdios de *New York* e outros lugares. A partir de então o Pilates é reconhecido nas áreas da saúde, dança e esporte como um método de exercício vinculado ao seu criador e não a uma empresa ou seu dono. *Wee Tai Hom* acaba fechando o *The Pilates Studio* em 1989 por endividamento e em 1992 passou os direitos da marca para *Sean P. Gallagher*, um americano que posteriormente se juntou com Romana e *Steve Giordano* (fabricante de aparelhos de Pilates), cuidando minuciosamente dos pagamentos pelo uso da marca. *Sean P. Gallagher* é o atual proprietário do *The Pilates Studio*, também responsável pela certificação e materiais utilizados nos cursos de formação de instrutores (PANELLI; MARCO, 2016).

Romana Kryzanowska trabalhou com Sean Gallagher até 2002, e alguns anos depois junto com sua filha Sari Mejia Santos, ministrou aulas no *Drago's Gymnasium* também em *New York*, além de dirigir seminários de certificação em todo mundo, desfazendo-se da ligação com o *The Pilates Studio* (PANELLI; MARCO, 2016).

Em 2000 a Corte Federal de *Manhattan* concluiu um processo que tratava da validade

do uso da palavra Pilates nos Estados Unidos: este previu a anulação de todos os registros privados, tornando-o como Joseph Pilates criou e gostaria que assim fosse: um método de exercício de uso público, como já ocorria na Austrália, Inglaterra e Canadá.

4.1.1 O método Pilates no Brasil

“No Brasil, em 1996, foi deferido o registro da marca *The Pilates Studio*, devendo os instrutores certificados em Pilates adquirir franquias para a utilização da palavra ‘Pilates’” (PANELLI; MARCO, 2016, p. 30). Nos tempos atuais o termo ‘Pilates’ tem sido usado de forma ampla no mercado brasileiro, porém existe uma ação judicial junto ao Instituto Nacional de Propriedade Industrial (INPI), na qual está sendo realizada discussão sobre a registrabilidade da palavra (PANELLI; MARCO, 2016, p. 30).

Foi Alice Becker Denovaro a primeira brasileira a certificar-se no método Pilates. Com Graduação em Dança pela Universidade Federal da Bahia, voltou do exterior para o Brasil em 1991, iniciando o primeiro estúdio de Pilates no Brasil, na cidade de Salvador. Alice fez sua capacitação na *Polestar Education*, “instituição que modificou o sistema das técnicas da época do Joseph Pilates, adicionando outras técnicas (Reeducação Postural Global, Feldenkrais, entre outras)” (PANELLI; MARCO, 2016, p. 31).

Outras mulheres também são responsáveis por trazer o Pilates ao Brasil. A dançarina Ruth Rachou introduziu o método em seu espaço de dança em São Paulo em 1993. Maria Cristina Rossi Abrami, professora de Educação Física, fez sua certificação no *Physicalmind Institute* (no Novo México/EUA), começou a dar aula no Centro de Ginástica Postural Angélica (CGPA), também em São Paulo. A fisioterapeuta Alessandra Tegoni, estudou com Romana Kryzanowska em 1992 em *New York*, trabalhou de 1995 a 1997 junto com Kryzanowska na *Drago's Gymnasium*, que atualmente se chama *True Pilates*. Em 1997 voltou para o Brasil, onde abre um estúdio na cidade de Porto Alegre, e até hoje trabalha com Pilates no PH Studio de Pilates (PANELLI; MARCO, 2016).

A Professora Inelia Garcia, chilena, formada em EDF em 1978 pela Universidade do Chile, teve forte influência para a concretização da Contrologia no Brasil, para onde veio para tentar novas oportunidades de trabalho, pois seu país passava por situação política intensa com regime de governo repressivo e ditatorial.

Inelia inicia longa jornada de estudos na área de EFD a partir de 1980, e com sua grande experiência cria um método de desenvolvimento da flexibilidade neste mesmo ano, o qual denominou de Alongamento Consciente. Em 1993 ela participou de uma Convenção

Internacional em San Diego, que foi onde conheceu o Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental. Inelia percebeu que se tratava de uma fundamentação consciente, como poderia ser utilizado e seu alcance, decidindo aprofundar os estudos no método. Começou então a certificação com Kryzanowska em *New York* no ano de 1994. Romana constatou em Inelia a capacidade de assimilação do método, além de sua metodologia didático pedagógica (PANELLI; MARCO, 2016).

Depois de concluído seu curso em 1996, Inelia montou um estúdio no ano seguinte, 1º Studio na Corpus Academia, em Guarulhos (SP). Neste mesmo ano de 1997, Romana coloca de forma oficial o Autêntico Método Pilates no Brasil. Este fato ocorreu pela sua participação na convenção da *Fitness Brasil*, em Santos (SP). Depois disso, Kryzanowska propôs a abertura do 1º Centro de Certificação no Brasil em 1999, no qual iniciou a primeira turma de formação no Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental da América Latina (PANELLI; MARCO, 2016).

Foi partindo da influência de Inelia Garcia que a Contrologia se difundiu e se tornou conhecida no Brasil. Ela seguiu com o mesmo referencial e fundamentação de Romana, as duas se uniram e formularam um modelo de formação de instrutores, que foi reconhecido como referência mundial de qualidade e excelência em 2006. Nesta mesma época, Romana sente a necessidade de diferenciar a prática realizada no *The Pilates Studio Brasil* do *Authentic Pilates* de outras versões que surgem e têm crescimento comercial. Como forma de registro, agrega o nome de Inelia Garcia também como marca do método. “ Desde o ano 2000, *The Pilates Studio* no Brasil adotou o sistema de franquias em seus estabelecimentos, passando a preservar toda a originalidade da Contrologia” (PANELLI; MARCO, 2016, p. 31). Este acontecimento, assim como a preocupação da autenticidade do método por elas se deve à contraposição de diversas outras práticas que iniciam aproveitando do sucesso do método e criando formas de se exercitar sem uma real aproximação com os fundamentos, características e princípios da Contrologia.

Outra pessoa influente no Pilates original é Cecília Panelli, brasileira que atuou profissionalmente como bailarina, acostumada e sempre lidando com as dores e lesões corporais enfrentadas pela prática de alto rendimento e competitividade de melhores performances. Pesquisadora da EDF, seguia em busca de formas que minimizassem e prevenissem as dores e contusões pessoais aliadas ao hábito e prazer na exercitação corporal, para si e também seus alunos (PANELLI; MARCO, 2016).

“Descobri no Método Pilates um meio eficiente para despertar o prazer, percepção e o hábito do exercício físico, pois ele dispõe de uma pedagogia para atingir as sensações internas

do corpo, suas interrelações, possíveis combinações e benefícios” (PANELLI; MARCO, 2016, p.18). O Método provoca mudanças qualitativas na relação com o movimento, prevenindo lesões e se diferenciando da disciplina militar ‘espartana’, por exemplo, com movimentos mecanizados e repetitivos; no Pilates são valorizados elementos como a calma, concentração, relaxamento e flexibilidade, integrados também com a força e desenvolvimento muscular (PANELLI; MARCO, 2016).

Panelli iniciou a certificação no método Pilates em 1998, primeiro curso ministrado no Brasil por Kryzanowska e sua filha Sari Pace, finalizando em 1999. E em 2003 inicia processo de certificação na *Power Pilates*, em *New York*, tornando-se a primeira brasileira a se certificar nesta instituição. Atualmente atua como professora de nível *Teacher Trainer* (formadora de novos professores) em São Paulo (PANELLI; MARCO, 2016).

Pilates mudou completamente minha vida, ajudou-me na recuperação de lesões constantes, o que fez que eu pudesse dançar melhor, com mais agilidade, força e domínio dos movimentos. Melhorei minha autoestima com um corpo mais harmônico, e pude me manter mais calma e centrada. Eu poderia descrever muitos benefícios do Método Pilates, mas o principal dele é como conseguir bem-estar” (PANELLI; MARCO 2016, p. 22).

Em 2005, a *Power Pilates Inc.*, instituição de *New York*, consolida o primeiro centro de certificação no Brasil, com cursos de formação no método Pilates Clássico, primeiramente em Piracicaba (SP), no estúdio Pilates Brasil, com direção de Panelli. Hoje em dia já há outros centros de formação filiados à *Power Pilates* em todo Brasil (PANELLI; MARCO, 2016).

Atualmente o método Pilates tem grande valorização e procura, “atingiu grande popularidade em clubes, academias, cursos de graduação e pós-graduação, além do campo da pesquisa científica, no qual alcançou grande respaldo acadêmico” (PANELLI; MARCO, 2016, p.32). Conjuntamente aumenta-se os cursos de certificação em Pilates, no entanto a qualidade de alguns cursos é suspeita, no qual pessoas certificam-se no método em uma semana ou até dois dias. Cursos com esta característica têm como problemática o breve tempo de estudo sobre uma prática complexa, também uma distorção e descaracterização do Pilates original. O trabalho com o método tem se mostrado uma forma eficiente para o ganho financeiro, promovendo certa ascensão em quantidade de certificação, porém com qualidades questionáveis e preocupações quanto ao devido preparo profissional para esta especialização.

Segundo os autores (PANELLI; MARCO, 2016), no meio acadêmico muitas teses e dissertações publicadas apresentam o método Pilates de forma modificada, distorcendo suas técnicas e características, resultando até mesmo em lesões de praticantes, tornando

contraditória a relação com a prática, que deveria ser um método seguro e recomendado a todos/as.

Segundo Kolyniak e Garcia (2012), por se tratar de uma prática diferenciada, trabalhando o corpo em sua integridade de dentro para fora, o Pilates conquistou um lugar significativo no âmbito das práticas corporais para condicionamento físico e mental, para o bem estar e reabilitação. Por ser diferente de qualquer outro exercício, o Pilates pode ser um pouco dificultoso no início, no entanto conforme a aproximação com o método e a prática constante, os resultados são perceptíveis em 10 aulas/sessões, são duradouros mantendo a prática, e equilibra de forma geral o corpo.

É um método que possui materialidade, fundamentos sólidos e aprofundados, difere-se de demais práticas no qual apenas acredita-se no movimento de um corpo físico, para estruturar um corpo ‘sarado’ e ‘da moda’. Com a Contrologia se alinha corpo, mente e espírito, todos constituindo um todo, um corpo todo (KOLYNIK; GARCIA, 2012). E como prometia Pilates, “em 10 sessões você perceberá diferença, com 20 sessões os outros perceberão diferença e com 30 sessões você terá um novo corpo”.

4.2 Características do método pilates, “a arte do controle”

A aptidão física é o primeiro requisito da felicidade. Nossa interpretação da aptidão física é a obtenção e manutenção de um corpo uniformemente desenvolvido com uma mente sã plenamente capaz de, natural e facilmente, realizar satisfatoriamente as nossas muitas e variadas tarefas diárias com entusiasmo espontâneo e prazeroso (Joseph Pilates)¹

Compreender o ser humano como uma unidade psicofísica significa relacionar a parte material (corpo) com a parte imaterial (mente, alma ou espírito). Conectando a parte imaterial - os acontecimentos psicológicos, como os sentimentos, gostos e o próprio pensamento - que são ligados à parte material, cérebro e o resto do corpo. Este entendimento se contrapõe à teoria dualista que fragmenta estas duas partes.

Na concepção monista não há dissociação entre corpo material e psique, acredita-se que estes são uma única unidade, constituem um mesmo todo e nem um nem outro se controlam, ambos formam uma totalidade, que é construída a partir da relação do ser humano com sua realidade histórica, cultural e social, que está expressa materialmente em um corpo também biológico.

O método Pilates entende o corpo de forma integral, não sendo separada ou desvinculada a parte material da parte imaterial, matéria orgânica, mente, alma, espírito, todos

constituem uma unidade, que é o corpo humano em sua natureza, também desenvolvido e transformável ao longo de sua história, em contexto social e cultural. Esta é uma das características da Contrologia, enxergar o corpo a partir de toda sua complexidade, nunca submeter a uma divisão e dissociação. “Frequentemente, acreditam que a mente deve controlar o corpo (pois a mente é expressão do espírito), mas não indagam como isso pode ocorrer nem como o cultivo do corpo e de suas capacidades pode influir nos processos psicológicos” (KOLYNIK; GARCIA, 2012, p.69).

“Pilates definiu Contrologia como a arte do controle e equilíbrio mente-corpo” (PANELLI; MARCO, 2016, p.35/22). Em seu livro *Your Health*, Pilates fala:

É o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos mais importantes princípios das forças que se aplicam a cada um dos ossos do esqueleto, com o completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo, e total entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento, no estado ativo, em repouso e dormindo. (PILATES, 1998, p. 20, *apud* PANELLI; MARCO, 2016, p. 35).

Em livro posterior, *Return to life through contrology*, Joseph diz que a Contrologia é a coordenação completa da mente, corpo e espírito, primeiramente adquirindo-se controle total do corpo e por meio de repetições dos exercícios, vai se adquirindo um ritmo natural chegando-se a uma coordenação também das atividades subscientes (PILATES; MILLER, 1998, p. 9, *apud* PANELLI; MARCO, 2016, p.36). Os exercícios, por meio de repetições constantes, vão se tornando dominantes a ponto de tornarem-se conscientes e subscientes, trabalhando com ambos simultaneamente.

Foi afirmado por Pilates (1998) que trabalhar apenas alguns músculos isoladamente pode ocasionar perda de flexibilidade e harmonia (PILATES, 1998, *apud* PANELLI; MARCO, 2016). Os exercícios do método desenvolvem de forma geral o conjunto de músculos esqueléticos, a prática e repetição irão resultar em controle e ritmo natural, tais quais se pode observar em animais e nas crianças, que se movimentam livre e espontaneamente.

Ao crescer, os seres humanos vão se desequilibrando posturalmente, pelo fato de não desenvolverem de forma proporcional os músculos, pela prática diária de movimentos mecânicos e automatizados, que ocasionam prejuízos e problemas posturais, assim como compressões, dores e contrações excessivas dos músculos da coluna. Além da força da gravidade que está o tempo todo presente, atuando para baixo. Por isto a importância da educação postural desde a infância, para não necessitar de correções depois (PILATES;

MILLER, 1998, *apud* PANELLI; MARCO, 2016). Os autores ainda apresentam a relação do cérebro atuante no corpo, no qual serve como meio de comunicação, ligando as informações do sistema nervoso com os músculos, por meio desta ponte e deste controle, com os exercícios frequentes, a oferta de sangue aumenta no cérebro e em todo ciclo circulatório, estimulando áreas cerebrais dormentes, além de todas as células musculares.

A criação e eficácia da Contrologia faz relação com “a ideia de que a circulação é o que cura” (PANELLI; MARCO, 2016, p.37), exercitando todos os músculos do corpo, faz com que a circulação melhore, que o volume do sangue aumente, além do oxigênio presente, alimentando todos os tecidos e fibras, ocorrendo uma limpeza pela circulação sanguínea (PILATES; MILLER, 1998, *apud* PANELLI; MARCO, 2016).

Os exercícios do Pilates devem ser guiados em sua prática de forma integral a partir de seis princípios, movimentando a maior abrangência do corpo possível, sempre realizados de dentro, dos músculos mais internos e da consciência do interno para o externo, partindo do conhecimento corporal e suas individualidades. “Segundo Gallagher e Kryzanowska (2000), os seis princípios do método são *Concentração, Centralização, Precisão, Respiração, Controle e Fluidez*” (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2000, *apud* KOLYNYIAK; GARCIA, 2012, p. 75).

4.2.1 Os princípios: concentração, centralização, precisão, respiração, controle, fluidez

“É estar presente, concentrado e não distraído. É a mente que esculpe o corpo” (Joseph Pilates)¹.

A **concentração**, se relaciona com a atenção do praticante em seu próprio corpo, sua respiração e com os movimentos dos exercícios, que devem ser observados e controlados. É norteador para todos os demais pois é preciso estar focado em si, concentrado em seu corpo para iniciar a prática. Esta deve se fazer presente em todo o momento, no qual o praticante deve entrar em sincronia com seu corpo, de forma a executar os exercícios sistematicamente sem perder a atenção e o foco principalmente no centro do corpo. “Concentre-se nos movimentos corretos *cada vez que você executa os exercícios*, para que você não os faça inapropriadamente e, dessa forma, perca todos os seus benefícios” (PILATES; MILLER, 1998, p.14 *apud* PANELLI; MARCO, 2016, p.39 grifos do autor).

Pilates e Miller (1998) segundo Panelli e Marco (2016), afirmaram que por meio da precisa concentração nos exercícios, estes serão armazenados no subconsciente,

proporcionando memória corporal, e cada vez que for praticado cada vez mais controle, precisão, técnica e harmonia serão adquiridos.

A respeito do princípio da Concentração, é preciso que nos concentremos no que estamos fazendo e no nosso corpo todo o tempo. O movimento e a posição de cada parte do corpo estão diretamente relacionados e constituem o conjunto de cada exercício. Os autores que estudaram este princípio, acrescentaram ainda que a atenção direcionada permite que o praticante responda e trabalhe melhor a musculatura. Apresentaram também que o método utiliza de imagens mentais, para melhor associação com o sistema anatômico (PANELLI; MARCO, 2016).

Fazendo uso de metáforas, pode-se ensinar ao aluno a aprendizagem do movimento correto sem a necessidade de conhecimento prévio específico sobre músculos e suas funções, como no seguinte exemplo: sente-se alongando como se estivesse encostando sua cabeça no teto. O autor utiliza uma imagem mental para visualizar a sensação e realizar o movimento da melhor maneira (SILER, 200, p. 8 *apud* PANELLI; MARCO, 2016, p.39).

Winsor e Laska (1999) acrescentaram a necessidade de elevar a qualidade do movimento. Estar ‘presente’, concentrando-se na execução dos exercícios, promove maior harmonia e eficiência, e é imprescindível para que esses tenham um bom efeito (WINSOR; LASKA, 1999, *apud* PANELLI; MARCO, 2016, p.40)

A habilidade e qualidade dos movimentos nos exercícios acontecem pela atenção no corpo e em cada parte do mesmo, conforme é solicitado. A concentração em cada movimento do corpo proporciona um aumento da propriocepção por um contínuo *feedback* de respostas motoras sinérgicas (HALL, 1998, *apud* PANELLI; MARCO, 2016).

A *centralização* se estabelece a partir das denominações de Joseph Pilates, caixa de força. ‘Caixa’ segundo Kolyniak; Garcia (2016) está relacionada com o posicionamento e organização da cintura pélvica e escapular, realizando o alinhamento da coluna vertebral; também denominado como *Power house* e centro de força, compreende o conjunto de músculos entre as regiões da cintura escapular e pélvica, músculo reto abdominal, transverso do abdome, glúteo máximo, oblíquos internos e externos e músculos da parte inferior das costas. Estes são os principais grupos musculares que a Contrologia vai trabalhar e fortalecer: além de serem responsáveis pela sustentação do corpo, deixando-os fortes, vão sustentar o corpo contra a força da gravidade, estabilizando o tronco e alinhando a coluna vertebral.

A *powerhouse* não é apenas uma marca no corpo entre a cintura escapular e pélvica, mas um componente funcional imaginário que envolve diferentes grupos musculares dos cotovelos aos joelhos. Ele compreende a musculatura abdominal, músculos do assoalho pélvico, músculo psoas, músculos

extensores da região lombar, músculos glúteos, músculos da coxa (quadríceps femoral, tensor da fascia lata, sartório e adutores), e corresponde à “caixa de força” que deve ser primeiramente fortalecida para facilitar as mudanças e as correções na parte superior do tronco (PANELLI; MARCO, 2016, p. 40).

O fortalecimento dos músculos é associado com a respiração e o movimento fluido dos membros corporais. Romana Kryzanowska costuma resumir o Método Pilates como “movimento fluido para fora, a partir de um centro forte” (GALLAGUER; KRYZANOWSKA, 1999, p. 12, *apud* KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 72).

Os exercícios devem ser realizados com a máxima *precisão* dos movimentos, de forma que o corpo esteja o mais alinhado possível, com atenção em todos os membros corporais e nos ângulos formados pelas articulações; todo o corpo deve estar conjuntamente em harmonia. Junto com a respiração e os demais princípios os movimentos se tornam precisos e controlados.

Com maior consciência corporal o praticante percebe os principais músculos envolvidos e ativados pela respiração, que são responsáveis pela sustentação e estabilidade do corpo, e conforme estes são fortalecidos, a precisão se torna cada vez maior. A percepção e formação da consciência corporal além dos limites da precisão dado aos ângulos articulares e alinhamento dos segmentos corporais deve ser orientada verbalmente e intervida corporalmente (KOLYNIK; GARCIA, 2012). “Pilates citou a expressão grega “Não muito e não muito pouco” (Pilates, 1998, p.24), que sabiamente exprime a essência desse princípio: fazer uso de poucas repetições de cada exercício e uma execução com qualidade” (PANELLI; MARCO, 2016, p.44).

“Antes de tudo, aprenda a respirar corretamente” (Joseph Pilates)¹

A *Respiração* é fundamental e de grande importância no Método Pilates. O combustível para o *Powerhouse*, “que é o motor que impulsiona o método” (ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013, p. 1). Pelo ritmo respiratório serão realizados os movimentos nos exercícios, deve ser o máximo expandida possível, utilizando de toda capacidade respiratória pessoal, abrindo a caixa torácica, elevando as costelas e utilizando da máxima contração e relaxação do músculo diafragma no movimento de inspiração pelo nariz e expiração pela boca. Deve ser realizada de forma relaxada, tranquila e lenta, sem forçar, o que pode levar a hiperventilação, nem de forma curta e rápida. A maior parte das pessoas na sociedade moderna respira utilizando apenas um terço dos pulmões, o que pode acarretar em simples a graves problemas na ‘saúde’ e bem estar, como insuficiência urinária pelo enfraquecimento dos músculos pélvicos e do períneo, ou ainda sérios problemas respiratórios, até mesmo o mau funcionamento do

diafragma, um dos principais músculos da respiração.

A respiração ocorre de modo mais natural possível e conforme a assimilação desta se torna mais fácil realizar os exercícios, pois a força e controle dos mesmos depende da realização do *COR*⁵, que é o controle total dos músculos que constituem o Power House ou caixa de força, segundo Joseph. A expiração está associada com a contração e trabalho dos músculos da região abdominal e pélvica (centro/caixa de força), ocasionando por meio do fortalecimento destes grupos musculares a descontração e relaxamento da parte de trás do tronco, principalmente a região das costas, ombros e cervical, que sofrem com a força da gravidade a todo momento empurrando para baixo. A sincronia e coordenação entre a respiração e os movimentos nos exercícios propiciam uma fluidez.

Respirar é o primeiro e o último ato da vida. Nossa vida depende disso. Visto que não podemos viver sem respirar, é tragicamente deplorável contemplar os milhões e milhões que nunca aprenderam a dominar a arte de respirar corretamente. *‘Aperte’ cada átomo de ar de seus pulmões até que eles estejam tão vazios como um vácuo.* Fique novamente de pé e ereto e observe como seus pulmões automaticamente voltarão a se encher completamente com ar fresco (PILATES; MILLER, 1998, p.13, *apud* KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 73).

Pilates afirmou que antes de qualquer benefício que possa ser alcançado com o uso do método, a pessoa necessita “aprender a respirar corretamente”, e que essa é uma conquista mais difícil do que se pode pensar (PANELLI; MARCO, 2016, p.43).

“Poucos movimentos bem feitos realizados de forma correta e equilibrada valem por muitas horas de ginástica” (Joseph Pilates)¹.

O *controle*, segundo Panelli e Marco (2016), se faz necessário na prática da Contrologia e a partir da dominância deste, os exercícios vão ser realizado de maneira correta, o que é essencial no método Pilates. Diferentemente de práticas que se preocupam com a quantidade de repetições de determinado exercício, no Pilates o importante é fazer correto, de maneira a sincronizar a respiração com os movimentos e a estabilidade a partir do *COR*. Partindo do fundamental, encontro do centro de gravidade do corpo, o praticante vai controlar e estabilizar a coluna vertebral, o quadril e todo resto do corpo por meio do *COR*, controlando os movimentos harmoniosos dos membros corporais em todas as fases dos exercícios.

A partir dos demais princípios, pois estão todos interligados e ocorrem de forma simultânea, o controle será alcançado a partir da ativação dos músculos da região pélvica e abdominal, e em determinados exercícios, os músculos da perna como quadríceps, e do braço

⁵ Abreviação de Contrologia.

como tríceps, além do psoas, que também auxilia a sustentação corporal, serão controlados os exercícios em sua execução correta.

O Princípio do Controle, juntamente com o da precisão, é responsável pela qualidade do movimento. Os autores enfatizaram a importância desses princípios na prevenção de lesões: “Movimento e atividade sem controle levam a um conjunto de exercícios contraproducentes, sem objetivo... É por isso que eles frequentemente fazem que as pessoas se machuquem” (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2000, *apud* PANELLI; MARCO, 2016, p. 44).

Panelli e Marco (2016) citam alguns outros autores, entre eles, Siler (2000), que fala sobre a ocorrência de lesões quando os movimentos são realizados sem controle. “Nada em Pilates é acidental”, Eisen (1980), afirma a necessidade de estar concentrado para realização controlada dos movimentos. “Não há preocupação somente com a posição correta dos membros maiores, mas também com pequenos detalhes, nos dedos, na cabeça, o posicionamento da articulação radiocarpal, dos membros inferiores, entre outros, para atingir o refinamento do movimento” (PANELLI; MARCO, 2016, p.44).

Winsor e Laska (1999), também citados por Panelli e Marco (2016), dizem que o controle é a ‘chave’ para qualidade do movimento. Trazem também em seus estudos que a partir do corpo todo controlado na prática do Pilates se realiza ‘movimentos graciosos, fluentes e relaxados’.

Ungaro (2002) acrescentou que cada movimento executado deve ser meticulosamente calculado e planejado, pois é dessa maneira que o Método Pilates consegue reduzir risco de lesão durante a atividade física, preparando o corpo para as atividades diárias da mesma forma que um atleta se prepara para um evento esportivo (PANELLI; MARCO, 2016, p. 45).

“Realize seu exercício com o mínimo de esforço e o máximo de prazer”. (Joseph Pilates)¹.

A *fluidez* fecha os seis princípios do Método Pilates que devem ser utilizados nos exercícios desta prática, de maneira que somente a partir destes os benefícios serão concretizados. Em conjunto com todos os demais princípios - concentração, centralização, precisão, respiração e controle - a fluidez consiste na ritmização da execução dos exercícios, concretizando-se uma fluidez nos movimentos, que se tornam graciosos, lentos e ritmizados pela respiração. O praticante deve pensar e sentir cada movimento, a partir da totalidade de seu corpo, não de forma mecânica e automatizada de exercitação, mas de forma consciente e com a mente sempre presente.

Movimentos fluidos são essenciais para o sucesso da rotina de exercícios. A ideia é criar um padrão de movimentos graciosos e evitar mais movimentos

mecânicos associados com os exercícios mais tradicionais. Na prática estes exercícios envolvem múltiplos grupos musculares trabalhando simultaneamente, juntos, em harmonia ou oposição. (Hall, 1998, p.3, *apud* PANELLI; MARCO, , 2016, p.41).

Friedman e Eisen (1980) descrevem o princípio da fluidez como “a essência dos movimentos do Método Pilates” (PANELLI; MARCO, 2016, p.41). Explicam também que a partir de um centro forte vão sendo fortalecidas as extremidades de forma gradual e tranquila, os movimentos não são rígidos nem muito rápidos e nem muito lentos, são executados de forma suave e com o máximo de controle possível.

“Winsor e Laska (1999) complementam que cada exercício prepara o corpo para o próximo, de modo que, durante a finalização de um movimento, o seguinte já está sendo iniciado” (PANELLI; MARCO, 2016, p. 41). Cada exercício tem uma posição de início e de final, vão sendo realizados continuamente.

4.2.2 Os benefícios do método Pilates

A arte do Pilates prova que a sua idade não é medida em anos, ou como você acha que você se sente, mas sim pela flexibilidade normal da sua coluna ao longo da sua vida (Joseph Pilates)¹.

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. Os benefícios serão variáveis de pessoa para pessoa, pois cada um/a 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)¹.

Cabe aqui uma reflexão sobre as condições pessoais e coletivas para prática constante

de exercício, boa alimentação e contato com a natureza, não pertencendo ao trabalhador que utiliza metade de seu dia ou mais vendendo sua força de trabalho a pequeno custo, o qual permite o acesso à alimentação básica, e em algumas vezes nem a esta, como o caso de desempregados e moradores de rua. Torna-se o exercício um complemento para o bem estar biopsicosocial, porém de acesso ainda restrito.

O benefício quanto a melhoria da função cardiovascularrespiratória é comprovado cientificamente, já foram inclusive feitas “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).

Kolyniak e Garcia (2012) tratam também como benefício do Pilates a eliminação das toxinas do corpo, além da melhoria da drenagem linfática, que ocorrem pela respiração, no qual seu mecanismo exercita os músculos respiratórios ajudando também na circulação sanguínea. “Assim como uma tempestade sacode a água de um pequeno córrego e o leva a imediata ação, o mesmo acontece com o método Pilates purificando sua corrente sanguínea”(Joseph Pilates)¹.

Alinhamento ósteoarticular, aumento da força e flexibilidade também são benefícios adquiridos com a prática do Pilates, segundo Kolyniak e Garcia (2012), a partir do trabalho dos grupos musculares responsáveis pela sustentação e estabilidade do corpo. O equilíbrio de forma totalitária entre corpo, mente e espírito, ocasionando o alinhamento da postura e do corpo como um todo, melhorando também o funcionamento deste, dos órgãos internos e de todos os sistemas que mantêm o funcionamento adequado do organismo. Com o alinhamento da postura, o corpo fica harmônico, forte e estável, facilitando nas tarefas do dia-dia, como andar, sentar, ficar muito tempo sentado e em pé, realizar movimentos mecânicos e até mesmo dormir. Também percebe-se a utilização de menos energia para realizar movimentos simples do cotidiano. A força e flexibilidade aumentam conforme a prática que fortalece desde os principais e maiores músculos como também os mais internos e menores, a flexibilidade ocorre conforme o fortalecimento da musculatura que proporciona soltura e mobilidade articular (KOLYNIK; GARCIA, 2012). "Ferreira *et al.* (2010), constataram melhoria na resistência muscular localizada em mulheres entre 65 e 74 anos”(KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 93).

Os estudos de Hennerich, Gonzales e Marical (2010) mostram que a flexibilidade aumenta com a prática do Pilates, avaliando e verificando anteriormente e após o treinamento do método.

A partir deste estudo foi possível verificar as alterações na Flexibilidade, através do Flexiteste, que verifica a amplitude de movimento das articulações, realizados no pré e pós-teste do Programa de Pilates (HENNERICH, GONZALES E MARICAL, 2010, p. 110).

O Pilates foi concebido para tornar os músculos e ligamentos flexíveis alongados para que seu corpo seja tão macio quanto um gato e tão musculoso quanto um cavalo, ou tão musculoso quanto um levantador de peso profissional que você tanto admira no circo (Joseph Pilates)¹.

Bertolla *et al.* (2007), verificou o ganho de elasticidade em jovens praticantes de futsal com o método Pilates, constatou melhoria da força e flexibilidade da musculatura, e ainda percebeu a eficiência na reabilitação de lesões musculares.

O equilíbrio também é trabalhado na prática do método Pilates, resultando em maior estabilidade do corpo. Pode-se verificar em estudo de Rodrigues *et al.* (2009), no qual é avaliado o equilíbrio estático de idosas pós treinamento com Pilates. “Este estudo encontrou resultados significativos em relação à melhora do equilíbrio estático das idosas que foram submetidas à prática de Pilates” (RODRIGUES *et al.*, 2009, p. 5).

A consciência corporal é um importante elemento na Contrologia, a partir dela o praticante enxerga seu corpo e passa a auto conhece-lo de forma inigualável, percebendo sua estrutura física/biológica e as relações com a mente e espírito. O melhoramento das funções Psicomotoras auxiliará nesta consciência do corpo, a partir da prática constante, que refina o controle dos movimentos, ocasionando “tonicidade, equilíbrio, noção do corpo, lateralização e praxia global”(KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 93). Como nos contam ainda esses autores, Pilates confere ao controle motor não a performance específica, mas um ato de emancipação e liberdade, pois a partir deste, consegue-se controlar a própria vida.

"Redução de tensões crônicas, fadiga, stress, maior facilidade para relaxar", são outros benefícios apontados pelos autores Kolyniak e Garcia (2012).

Pinton e Franco (2007), mostram em sua pesquisa sobre a influência do método Pilates, benefícios como a diminuição do stress, correção e melhora da postura.

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).

Os autores Kolyniak e Garcia trazem ainda a "melhora do estado de alerta e concentração", utilizando a seguinte citação de Joseph:

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)

Também mostram a existência de pesquisas recentes, "como as de Lenzy (2008), que observou melhoria na atenção sustentada em idosos, e Irez (2009), que encontrou melhoria no tempo de reação em pessoas com mais de 65 anos" (KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 95/96). Melhoria no funcionamento dos aparelhos locomotores e dores que podem ser causadas aos mesmos por disfunções ou doenças ocorrem com a prática do método.

Melhoria em dores associadas ao aparelho locomotor. Este benefício é comprovado em pesquisa como a de Altan *et al.* (2009), que verificaram melhoria no quadro de dor em mulheres com diagnóstico de fibromialgia (KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 96).

Encontramos também nos estudos de Araújo *et al.* (2010), a melhora de dor crônica associada à escoliose não estrutural, em universitárias. "O método Pilates, de interesse neste estudo, mostrou-se eficaz como uma das formas de tratamento fisioterapêutico em jovens que referiam dor na coluna vertebral em decorrência da escoliose não estrutural" (ARAÚJO *et al.*, 2010, p. 964).

O sono é beneficiado pela prática do Pilates, nos contam Kolyniak e Garcia: "Efeitos positivos da prática dos exercícios de Pilates sobre o sono são relatados por Caldwell *et al.* (2009), que verificam melhoria no sono de jovens estudantes" (KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 96).

A vitalidade e disposição são efeitos causados pelo método: Kolyniak e Garcia trazem a seguinte citação: " A Contrologia desenvolve o corpo uniformemente, corrige posturas ruins, restaura a vitalidade física, revigora a mente e eleva o espírito" (PILATES; MILLER, 1998, p.9 apud KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 97).

Autoestima, coragem e auto-confiança são estimulados e aumentam. " Em sua dissertação de mestrado, Almeida (2005) relata melhoria na autoestima de pacientes idosos com doença de Parkinson que realizaram prática de exercícios do Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental (Contrologia) (PILATES; MILLER, 1998, p.9 apud KOLYNIK; GARCIA, 2012, p. 97/98).

Outros são os benefícios que podem ser constatados em casos mais individualizados,

porém não podem ainda ser generalizados, como falam Kolyniak e Garcia (2012), são eles: melhora do desempenho sexual; fortalecimento de órgãos internos; melhoria da imunidade; melhoria na memória; redução de riscos de câncer de cólon, de mama e do aparelho genital feminino.

Camarão (2004) traz em seu livro *Pilates no Brasil: corpo e movimento* um conjunto de benefícios: Aumento da força, maior controle muscular, integração do corpo e mente, melhora da capacidade respiratória, aumento de energia, aumento da flexibilidade, harmonização dos movimentos diários, alongamento, tonicidade e definição da musculatura, melhora do condicionamento físico e mental, correção da postura, percepção e consciência corporal, reestruturação corporal, aumento do equilíbrio e coordenação, prevenção de lesões, eficiência na reabilitação e posteriormente, aumento da autoestima, melhora do stress e dores musculares. Além de trazer benefícios como o aumento da força, proporciona melhora da amplitude de movimento, coordenação, equilíbrio e simetria (NETO *et al.* 2010).

Percebemos então na bibliografia e pesquisas realizadas sobre o Método Pilates que seus benefícios são inúmeros, tanto para a parte estrutural quanto para a psicológica, mental e espiritual, equilibrando todos os princípios no corpo. Joseph Pilates não deixou muitos materiais, apenas um livro, alguns textos e vídeos mostrando os exercícios e “também dando conselhos sobre atividades cotidianas, como o modo de dormir e tomar banho” (ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013, p.1). Seu material foi todo entregue para Kryzanowska por Clara, esposa de Pilates, e esta ficou responsável pelo método e por sua propagação de forma fiel à original.

Joseph Pilates dizia, segundo consta nas bibliografias pesquisadas, que “todos deveriam praticar Contrologia”, e afirmava estar 50 anos à frente com a criação deste método “As pessoas só vão perceber o quanto meu trabalho é brilhante daqui a 50 anos” (PILATES apud KOLYNIK; GARCIA, 2012, 62/63).

Pilates foi um homem brilhante e muito inteligente, esforçado e sempre batalhando pelo sustento na vida, desde boxeador profissional, treinador da polícia da Inglaterra, artista de circo, trabalhou na enfermaria por ser preso na primeira guerra, entre outros. Lutou e conseguiu curar suas doenças por meio do exercício e da conexão corporal, possibilitou o acesso a uma prática diferenciada de todas as demais, que serve inclusive para melhor aproveitamento de outras.

Porque será este método não acessível para todos na sociedade? Pois conforme trazem em seu artigo Pinton e Franco (2007), a maior parte de praticantes de Pilates são mulheres de 20 a 30 anos, de classe média alta. Conforme apontado pelos autores, é, pois, um exercício

praticado prevalentemente por mulheres, de classe média alta. O que nos coloca a refletir seriamente sobre o acesso a esta prática, ainda limitado em seu acesso social em massa. Evidentemente que não vamos dar conta neste trabalho de responder a tal indagação, porém acreditamos ser uma questão relevante para reflexão.

4.3 Pilates solo, uma prática de todo o corpo/alma/emoções

O Método Pilates pode ser praticado com auxílio de aparelhos e no solo, apenas com o contato do corpo no chão e utilizando do peso corporal, por meio de exercícios isométricos e dinâmicos.

O Pilates Solo é composto por exercícios sistematizados, que devem ser organizados de forma a se complementarem, de modo que um prepara para o outro - assim deve ocorrer também com os aparelhos (Reformer, Cadillac, Chair Barrel e outros) ou ainda com a mescla dos dois tipos de exercícios, como já estudado na literatura. Tanto os exercícios realizados no solo como os com aparelhos devem ser norteados pelos seis princípios invariáveis do método (Concentração, Centralização, Controle, Respiração, Precisão e Fluidez) e é por meio destes que o Pilates se torna único e exclusivo. Por ser um método que trabalha de forma global com o corpo, esta mesma característica torna complicada uma dissociação entre os exercícios no solo e os praticados nos aparelhos, como encontramos em alguns blogs e/ou sites de espaços que oferecem a prática.

Pode-se trabalhar apenas com o Pilates Solo: este trabalho é realmente mais difícil e exigente do que o desempenhado nos aparelhos, porque ao invés de terem molas ou demais formas que facilitam o esforço corporal para exercitação, este utilizará do peso do próprio corpo como carga, além da força da gravidade que não irá intervir mais significativamente.

Os exercícios são relacionados com a respiração e ativação dos músculos expiratórios, é por meio deste processo que ocorrerá o controle, estabilização, sustentação e equilíbrio dos movimentos. A solicitação de força nos exercícios acontecerá pela expiração que irá trabalhar a contração principalmente da musculatura pélvica (cintura pélvica), do Períneo e abdominal, também dos glúteos, dos espinhais das costas e lombar. Além da organização preparatória dos exercícios estes podem ser classificados em iniciais, médios e avançados, tornando-os acessíveis a todos (as).

Um dos exercícios centrais do método Pilates Solo é o ‘Cem’, que em sua forma de maior exigência é denominado de *Teaser*: este é isométrico e executado a partir do equilíbrio corporal pelo encontro do centro da gravidade, as pernas dispõem-se estendidas e os braços

também, de forma paralela; as costas devem estar no formato de uma “concha”, metaforicamente falando, não pode estar reta, possibilitando o foco total na parte anterior do tronco, precisamente abaixo do umbigo. Caracteriza-se por serem realizadas com respirações, quando o praticante possui domínio total do corpo e da musculatura.

4.4 O processo de conhecer por meio da prática

Uma das questões de investigação nas entrevistas foi saber se os participantes haviam pesquisado sobre o método Pilates. Alguns tiveram informações pelo médico, que indicou a prática do Pilates, o entrevistado 3 diz: "um médico mandou fazer Pilates, para alongar o Ísquio Tibial, sendo um dos problemas o sobrepeso e outro o músculo encurtado que vai forçando, então fiquei sabendo que o Pilates seria bom e outras opções de exercícios como a musculação não seria ideal", mas não teve interesse em buscar mais conhecimento sobre o método, apenas nas aulas em outro espaço, onde às vezes questionava sobre o que estava fazendo para o fisioterapeuta, que segundo ele não proporcionava explicações profundas, como agora nas aulas do projeto de extensão.

A entrevistada 2, por ser participante da disciplina eletiva da EDF de Pilates Solo, estudou para fazer o trabalho da disciplina, também teve interesse em buscar por fora conhecimentos sobre o Pilates, já havia praticado com os aparelhos e relatou ser bastante diferente o que fazia antes do praticado agora, "Depois comecei a fazer aqui na UFSC, daí nessa aula da professora, ela falava que em 30 sessões iríamos mudar, vão sentir melhor o corpo, vai ficar mais forte... Mas daí percebi que todos os movimentos que fazíamos na aula eram diferentes do que eu fazia antes, fiquei pensando como pode ser tão diferente do outro Pilates que praticava". Isso a estimulou a pesquisar mais sobre o método, e ao mesmo tempo foi sentindo os resultados. Estudou o exercício Cem e o *Teaser*, segue também alguns famosos do Pilates no *instagram*".

A entrevistada 5 fala: "Na minha adolescência, sempre muito curiosa, estudava bastante, daí li um livro que se chamava “O Corpo Tem Suas Razões” de Therese Bertherat, é um livro que falava sobre anti ginástica, dizia que não é preciso torturar o corpo para conseguir ter saúde e conseguir ficar bem consigo mesma, daí a partir disto pensei que não precisava mesmo, se torturar, correr que nem uma doida. A partir daí fui procurando esportes/práticas que não me machucassem” "Nenhum me chamou tanta atenção como o Pilates, que achei ideal para mim”. Ainda descreve "Pesquisei um pouco sobre a vida do Pilates e como ele criou o método na internet. Não só acho que seria interessante o Pilates nas aulas de EDF na

escola mas ideal. Também cheguei a fazer um pouco de yoga que escutava muito falar, mas no Pilates encontrei o que esperava do yoga”.

A entrevistada 7 descreve as outras experiência que teve com o método, em outros espaços: "Já havia feito Pilates antes, em 2008, 2009, por uns dois anos, mas foi com aparelhos, não foi Solo, fiz um mês de Pilates Solo, naquela época senti que o de solo era muito mais intenso, o de aparelho gostava porque fazia mais alongamentos e gosto muito de alongar, mas nunca busquei pesquisar, somente com o conhecimento das aulas mesmo, mas gosto mais do Solo, é mais intenso, e acho que por mais que os exercícios sejam mais difíceis de fazer no início, é mais fácil de entender o corpo, o que é necessário e exigido do teu corpo para dar resultado e/ou para fazer os exercícios; os aparelhos dão uma mascarada, por mais que os exercícios sejam diferentes, me lembrou muito uma musculação, sem muita consciência do que está fazendo e do corpo, também dos resultados, acho que o Solo dá mais resultado". A entrevistada 6 fala que conheceu o Pilates por meio do pai: "Conheci pelo meu pai que tem muita dor nas costas e foi recomendado pela fisioterapeuta a fazer Pilates para fortalecer, ele começou ano passado e me recomendou, disse para eu ver um estúdio por aqui, mas os estúdios são muito caros, daí vi que na extensão da UFSC tinha e resolvi me inscrever". Entrevistada 8: "Logo que comecei a fazer pesquisei sim, algumas coisas, como funcionava, a história do próprio Pilates, mas bem no início, no primeiro semestre que iniciei. Agora vou escutando o que a professora fala, mas não busco muito. Procurei na internet no *Google*". O entrevistado 9, graduado em EDF fala: "Tive interesse em estudar mais, então pedi sugestões para a professora para pular a fase de pegar porcarias, em todos os campos tem muita, então comprei o livro da Teresa Camarão que fala do Pilates no Brasil, e dei uma lida já, ela traz um pouco da história de forma mais leve e depois vai para os exercícios, explicando e ilustrando, daí algumas coisas fui vendo e modificando minha postura: nas aulas, por exemplo, vi que se ficar com as pernas mais elevadas vai forçar um pouco mais, então comecei a levantar um pouco mais as pernas, alguns detalhes assim que foram importantes de buscar na literatura”

Foi discutido também sobre a dinâmica e metodologia das aulas, sobre o que o entrevistado 9 relata: "Uma prática bem diferente de tudo que já se tem e é apresentado no geral, principalmente pensando nos esportes e ginástica por exemplo, de forma a ser não tão performática, de ter que fazer uma performance". "A forma como ele é organizado também, questão da respiração. Não sei se pela metodologia que vocês usam, mas o entender o que está realizando com seu corpo, se pensamos hoje em uma academia de musculação, por exemplo, ele não explica e nem é este o objetivo, ensinar como é realizado, até porque daí ele deixa de

receber, deixa de ter o aluno. O professor ensina e a partir do momento que o aluno aprende ele não precisa mais do professor, esse seria o objetivo". "É realmente outra prática, tem princípios orientadores diferentes na sua base estrutural. " diz ainda: "a organização de uma aula na proposição tradicional da EDF não está adequada à forma como levamos a vida hoje". "O tempo, a forma como é organizada é muito interessante, pelo que vejo também tem um estudo profundo de anatomia básica, fisiologia humana e do exercício, tem um estudo denso neste campo, que leva com que você não faça aquela empiria maluca de pular pra cá e pra lá, aquele sofrimento que vai detonar a articulação. Em outras práticas não se leva em consideração o que uma articulação aguenta, tem um limite do ligamento, da articulação, do músculo e se ultrapassar esse limite vai lesionar. Não há muitas sínteses ligando e contextualizando os conhecimentos anatômico, fisiológicos com os exercícios. E por mais que há algumas não está sistematizado em um método, até se tem aqueles que estudam mesmo e vendem seus métodos que acabam sendo reproduzidos sem profundos conhecimentos, de forma mercadológica, o Pilates também né, não deixa de ser uma mercadoria. O Pilates Solo pelo que percebo também vai ao contrário do que se tem hoje no senso comum no Brasil, Pilates é individualizado com fisioterapeuta ou no máximo um professor de EDF, mas em um espaço com no máximo duas pessoas. Mas a prática morre nisso? É apenas uma mercadoria? Acho interessante essa abordagem que vocês trazem: Solo, em grupo, com uma orientação forte e tudo mais. Espaços coletivos são também de resistência".

A entrevistada 6 fala: "achei o máximo já na primeira aula que a professora contou a história, sobre o *COR* e como alinhar a mente, e realmente depois que comecei a fazer as aulas percebi o quanto é preciso concentração, é você com o seu corpo, se alguém olha de fora pensa que não está sendo feito esforço, inclusive tentei ensinar uns colegas do meu trabalho a fazer o Cem e eles acharam fácil quando mostrei, mas quando combinaram com a respiração e com a contagem desta, acharam super difícil". "Já fiz academia também e lá em nenhum momento me falaram sobre a respiração, fiz tanto exercício mal feito na academia que se fosse agora colocando a respiração acho que teria resultados, acredito que possa levar a respiração que aprendemos aqui para os demais exercícios" "As informações que foram trazidas pela professora confiei bastante e ela mesmo diz que na internet as coisas nem sempre vão estar muito certas, tem vários vídeos no *youtube* de pessoas fazendo e fotos do Cem mas com as costas totalmente retas, sem fazer a concha, então como pode né, tem que cuidar com este tipo de informações". "Na academia os professores poderiam dar uma contextualizada no que está fazendo, a respiração que ninguém fala. Mal e mal falam quando explicam abdominal, dizendo que tem que expirar, mas não falam sobre o foco na região do abdomen,

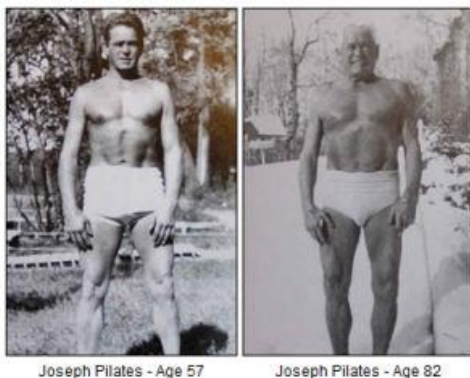
muitas vezes sentia a lombar. Aqui vocês estão o tempo todo falando que tem que sentir o abdômen não pode sentir a lombar, se sentir a lombar é melhor parar. Então tem que ter muito foco realmente, para perceber esta diferença, não pode se distrair, perceber onde está forçando e onde não está”.

A entrevistada 4 complementa falando: "Já tinha feito ginástica localizada, mas a professora não falava: isso aqui... Não explicava o que era feito e nem tinha muita paciência de falar sobre a importância do exercício, e no Pilates Solo vocês explicam toda hora, principalmente falando sobre a respiração, acho isso fundamental, porque daí incentiva a gente e nos traz conhecimento sobre o que estamos fazendo com nosso corpo, percebemos que tal coisa é importante para aquilo daí estimula também a fazer, eu vou me empenhar para fazer isso".

São muitos então os relatos sobre a importância e a satisfação de conhecer sobre a prática que está realizando, os exercícios e suas finalidades, entender e perceber os músculos que estão trabalhando, os princípios do método, a respiração, o fundamento central da prática da Contrologia, alcançar o controle total do quadril e a partir deste de todo o corpo, focando nos grupamentos musculares envolvidos nesta região. A percepção da prática e a busca na teoria para embasar esta estiveram presentes entre os praticantes do método, também a partir do interesse e estímulo das aulas estruturadas pela Professora Iracema Soares De Sousa que estuda e organiza uma sequência de exercícios solo de Pilates há vinte anos, mantendo seu formato original.

O diálogo entre a teoria e prática, a prática e teoria, tem que existir, no qual uma é formadora da outra, de forma dialética, de construção e desconstrução, partindo da teoria para prática, da prática para teoria novamente e assim sucessivamente. O importante é que a partir do enxergar a realidade (prática), esta seja estudada na teoria de forma a voltar novamente à prática, modificando-a e transformando-a, ou não.

Imagem 1. Joseph Pilates



Fonte:(PANELLI; MARCO, 2016)

Imagem 2. Exercício ‘Cem’



Fonte: kaufferpilates.com.br

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se ao longo deste estudo que os diversos e diferentes benefícios do Método Pilates encontrados na literatura de vertente original são realmente alcançados e alguns perceptíveis em pouco tempo de prática. Realmente pode-se dizer que o Pilates consiste em um método revolucionário de exercício/prática corporal, modificando desde a estrutura corpórea do ser humano histórico social até suas relações de convívio social, postura com o mundo e sociedade. Não no formato como é predominante frente à sociedade de produção pela força de trabalho, de modo que as necessidades humanas se tornam mercadorias, das quais as de maior qualidade possuem valores exorbitantes e os interesses são prioritariamente o lucro do capital e não o bem estar da humanidade. Porém, em referência às aulas de Pilates que acontecem no projeto de extensão e nas disciplinas no CDS/UFSC, elas são construídas de forma democrática e coletiva. A ênfase é na subjetividade de cada sujeito histórico, embasada no respeito e limites pessoais. A contextualização histórica e técnica e o acesso ao conhecimento sobre o método de exercício, como se constitui, se desenvolve as relações e associações com o corpo e muito mais, são comumente trabalhadas. Logicamente esta conexão não se desvincula de um projeto maior de transformação e revolução, mas alia-se à quebra de alguns paradigmas, principalmente da forma mercadológica do trato com o conhecimento nesta sociedade, já bem estruturada no mercado do Capital.

Vimos também que a Educação Física Escolar mantém ainda hegemonicamente um determinado ‘padrão’, no qual não são muito ampliadas as temáticas de conhecimento sobre as práticas corporais existentes; ainda predomina o ensino dos esportes no ‘quarteto fantástico’ (futsal, vôlei, basquete e handebol), ou práticas de forma bem mecânicas, lidando com um corpo “oco”. No entanto, temos exceções que consolidam um trabalho mais substancial, lúdico e com conhecimentos variados. A hegemonia do tipo de “aula” em que predomina o chamado ‘*largo ball*’, no cenário da Educação Física Escolar, gera até mesmo uma confusão entre a aula de Educação Física e o intervalo entre as outras aulas. Confunde-se com momento livre ou uma atividade isolada, sem nexos pedagógicos. São constatações presentes neste estudo, que nos deixa perplexos diante da continuidade de tal simplificação de nossa prática pedagógica.

O Pilates representa uma entre diversas possibilidades no campo da Educação Física, podendo ser trabalhado na escola, fora dela, em qualquer lugar e para qualquer pessoa, prática que atende uma necessidade histórica de trabalho corporal de forma democrática e inclusiva. Mas, mesmo assim se faz necessário considerar a desigualdade social, haja vista que por sua

consequência temos o problema da falta de oportunidade e acesso, não somente para a prática do Pilates, mas, também em relação às outras práticas corporais que são pouco disseminadas e trabalhadas para a classe trabalhadora. Portanto, o problema para ser solucionado não basta se justificar ou apresentar todos os benefícios, mas desmistificar que esta dificuldade é de origem estrutural e não científica e/ou pedagógica. No capitalismo a desigualdade social, fruto da concentração de renda, é uma expressão da apropriação da riqueza produzida por todos nós e apropriada por poucos. Assim, o acesso a essa prática se estabelece nessa mesma lógica, o conhecimento mais avançado é privilégio de uma mesma minoria. Porém, isso pode e deve ser mudado. A revelação dessa contradição é importante para irmos diretamente à raiz do problema e não confundirmos aparência com essência, e, com isso, sermos capazes de localizar com mais precisão o foco que desencadeia a exclusão de todos nós no processo de usufruto de nossa riqueza cultural e, ao mesmo tempo, agirmos no sentido da sua transformação, da eliminação da sociedade da exploração do homem pelo homem.

Temos um método completo que trabalha a harmonia, sintonia e equilíbrio do corpo. Pode ser com aparelho ou somente no solo. O importante é manter sua originalidade nos fundamentos que o orientam, utilizar de forma criativa de seus amplos exercícios e variações, de forma organizada e sistematizada a partir do aprofundamento de todo o amplo conhecimento envolvido nesta prática. Por fim, podemos confirmar que em tudo que se fala deste Método, uma coisa é certa, é uma prática de inúmeras possibilidades, porém, a mais importante, em nosso ponto de vista, é uma prática democrática, acessível e só faz bem. Não precisa de aparelhamentos sofisticados: o Pilates Solo pode ser realizado em qualquer lugar, e por qualquer pessoa, não exige nenhum modelo de corpo, mas o corpo que se tem e, por último, o importante é a qualidade do que se está fazendo e não a quantidade. É a volta à vida, como diria Joseph Pilates. Uma prática que causa tantos benefícios para o bem estar do ser humano merece atenção e estudos aprofundados, além de disseminação em massa como seu criador desejava. Podendo pelos seus exercícios, somente com o próprio corpo, alcançar transformações que nos deixam mais preparados para os enfrentamentos diários da vida. As questões que permanecem sem respostas, neste momento, configuram-se como um convite para serem retomadas em futuras investigações.

Por fim, tudo isso foi o início de um processo muito pessoal de transformação e acúmulo de mais conhecimento sobre este assunto. Uma tentativa de contribuir para o avanço no campo da Educação física que está comprometida na democratização das práticas corporais. Em síntese, temos certo que a apropriação deste conhecimento nas aulas de EDF, na escola pública, é possível, além de permitir o acesso para todos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Maria Erivânia Alves de *et al.* Redução da dor crônica associada à escoliose não estrutural, em universitárias submetidas ao método Pilates. **Motriz**, SP, v. 16, n. 4, p.959-966, dez. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a16v16n4>>. Acesso em: 23 maio 2017.

BERTOLLA, Flávia et al. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, [s.l.], v. 13, n. 4, p.222-226, ago. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000400002> Acesso em: 23 maio 2017.

BRACHT, Valter. A constituição das teorias pedagógicas da educação física. **Cadernos Cedes**, Campinas, SP, v. 19, n. 48, p.69-88, ago. 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ccedes/v19n48/v1948a05.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2017.

BRASIL, Ministério da Educação e dos Desportos. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação física/Secretaria de Educação Fundamental**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 1998.

BRIGATTO, Rafael Conrad; PUPPO, Karini; OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de. Método pilates: benefícios ou modismo? **Revista Corpoconsciência**, SP, v. 16, n. 1, p.45-58, jan. 2012. Disponível em: <<http://www.periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3543/2486>>. Acesso em: 23 maio 2017.

CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil: Corpo e movimento**. 2. ed. Rio de Janeiro, Rj: Elsevier Editora, 2004.

CAPARROZ, Francisco Eduardo. **Entre a educação física na escola e a educação física da escola**. 2. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2005.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

ENGELS, Friedrich. **Dialética da natureza**. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1940. 120 p. Disponível em: <<http://www.gepec.ufscar.br/publicacoes/livros-e-colecoes/marx-e-engels/a-diaetica-da-natureza.pdf>>. Acesso em: 23 mar. 2017.

FERREIRA NETO, Amarílio. **A pedagogia no exército e na escola: a educação física brasileira (1880 – 1950)**. Aracruz, ES: FACHA, 1999.

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.

HENNERICH, Angela Maria; GONZALEZ, Ricardo Hugo; MARICAL, Natalye. Avaliação da flexibilidade em praticantes do método pilates. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, SP, v. 9, n. 5, p.103-110, abr. 2010. Disponível em:

<<http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-9/Vol9n5-2010/Vol9n5-2010-pag-103a110/Vol9n5-2010-pag-103a110.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2017.

MARINHO, Inezil Penna. **Introdução ao estudo da filosofia da educação física e dos desportos**. Brasília, DF: Horizonte, 1984. 243 p.

MARX, Karl; ENGELS, Friedrich. **Manifesto do Partido Comunista**. São Paulo, SP: Expressão Popular, 2008. 70 p.

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

PANELLI, Cecília; MARCO, Ademir de. **Método Pilates de condicionamento do corpo: Um programa para toda a vida**. 3. ed. Bela Vista, Sp: Phorte, 2016. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=1ngJDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=pilates+método&ots=sjowI7nyOd&sig=NLJoeC8QBEqWb#v=onepage&q&f=false>>. Acesso em: 23 maio 2017.

PEREIRA NETO, Érica et al. Efeitos do método pilates no autoconceito e na imagem corporal. **InterScience Place**, v. 3, n. 12, p.194-209, abr. 2010. Disponível em: <<http://w.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/125/124>>. Acesso em: 23 maio 2017.

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: <<http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-5/Vol5n1-2007/Vol5n1-2007-pag-345a350/Vol5n1-2007-pag-345a350.pdf>>. Acesso em: 23 mar. 2017.

REUBEN, Anthony. **British Broadcasting Corporation**. 1922. Disponível em: <http://www.bbc.com/portuguese/noticias/2016/01/160118_riqueza_estudo_oxfam_fn>. Acesso em: 05 de abril de 2017.

Revista Pilates. 2017. Disponível em: <<http://revistapilates.com.br/2017/05/20/34-frases-de-joseph-pilates/>>. Acesso em: 30 de maio de 2017.

RODRIGUES, Brena G. de Siqueira et al. Avaliação do equilíbrio estático de idosas pós-treinamento com método pilates. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, DF, v. 17, n. 4, p.25-33, nov. 2009. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/1191/1437>>. Acesso em: 23 maio 2017.

SAVIANI, Dermeval **Pedagogia histórico-crítica**. Campinas: Autores Associados, 2011. Disponível em: <[file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Dermeval Saviani - Pedagogia histórico-crítica primeiras aproximações \[11ª ed revisada\] \(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Dermeval%20Saviani%20-%20Pedagogia%20histórico-crítica%20primeiras%20aproximações%20[11ª%20ed%20revisada]%20(1).pdf)>. Acesso em: 23 maio 2017.

SAVIANI, Dermeval. O trabalho como princípio educativo frente às novas tecnologias. **Novas tecnologias, trabalho e educação: um debate multidisciplinar**. Petrópolis: Vozes, p. 147-164, 1994.

SILVA, Osni Oliveira Noberto da; SOUZA, Cláudio Lucena de. Percurso histórico da formação profissional em Educação Física no Brasil e na Bahia. **Efdeportes.com**, BA, v. 14, n.

141, p.1-1, fev. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd141/formacao-profissional-em-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 23 maio 2017.

SNYDERS, G. **A alegria na escola**. São Paulo, Manole, 1988.

SOARES, Carmen Lúcia. Educação Física Escolar: conhecimento e especificidade. **Revista Paulista de Educação Física**, SP, n. 2, p.6-12, maio 96. Disponível em: <https://fehd.ufg.br/up/73/o/Texto_65_Educacao_Fisica_Escolar_Conhecimento_e_Especificidade_Carmem_Lucia_Soares.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2017.

TRIVIÑOS, Augusto Silva. A dialética materialista e a prática social. **Movimento**, RS, v. 2, n. 12, p.121-142, ago. 2006.

VYGOTSKY, Lev Semenovitch. **A formação social da mente: O desenvolvimento dos processos psicológicos superiores**. São Paulo: Livraria Martins Fontes, 1984.

APÊNDICE

ENTREVISTAS ENTREVISTADO 1:

Participante das aulas de Pilates solo do projeto de extensão do CDS/UFSC.

Sobre a EDF:

De 7 a 13 anos sempre pratiquei muito esporte, algo que me fazia bem, treinei volei e até competi estadualmente. Dos 13 até a pouco, antes do Pilates, não pratiquei nada, deu uma boa desandada. Mas na Educação Física na escola participava bastante, os professores me pegavam como exemplo para demonstrar e eu gostava muito dos esportes. Depois que entra para faculdade, começa a trabalhar acaba dando prioridade para estas atividades, não sobrando tempo para mais nada. A memória foi basicamente dos esportes, principalmente volei e basquete que eu jogava. Também fiz ginástica Rítmica, sempre pratiquei tudo que tinha. A Educação Física do ensino médio era em horário oposto das aulas, no terceiro ano não fiz EDF, porque estava trabalhando, e para passar da disciplina fiz apenas uma prova teórica, da qual para estudar me entregaram uma apostila para estudar regras, dimensões de quadra esportiva e questões biológicas, não sabia ao certo se estava estudando Educação Física ou Biologia, peguei recuperação final de EDF no terceiro ano. Também pensava sobre o porque estudar algo que não caía nem no vestibular, para que? Aulas somente práticas, nas primeiras séries até quarta série apenas brincadeiras para fazer as crianças se movimentarem, negócio de atirar bolinha um no outro, neste momento não enxergava conhecimentos na EDF. A partir do momento que comecei a praticar o vôlei, o basquete e a ginástica (que ocorriam fora do momento da EDF) que tive mais interesse e comecei a me interessar por estas práticas, fazia parte dos times da escola. Nas aulas de Educação Física uma aula se praticava um esporte outra outro, não aprendia as regras, somente a partir do envolvimento com as práticas por fora que eram oferecidas pela escola que aprendi alguma coisa. Momento da EDF como forma de descanso das demais aulas, momento de liberdade. Uma das escolas que estudava em Blumenau tinha uma quadra oficial de basquete e eu gostava muito, depois fui para outra escola que não tinha nem uma quadra oficial, daí não dava nem para jogar, daí abandonei o basquete e fiquei só treinando volei. Nas aulas de Educação Física não é todo mundo que esta interessado em participar, mesmo tu praticando e gostando, por estar ali junto de outras pessoas que não se interessam acaba sendo meio maçante, porque tu vai jogar com pessoas que não estão afim, então desanima também. O professor não parecia ter domínio da turma, se ele vê as pessoas desinteressadas que acabam ficando sentadas no banco, acho que vai muito da postura do professor também, além do interesse do aluno e o professor não querer se estressar com isso. Quando parei de treinar não tinha mais vontade, voltei a treinar pouco tempo atrás quando me chamaram para participar do interatléticas, daí fui jogar basquete mas não dava corria duas vezes e já estava muito cansada.

Sobre o Pilates:

Estava em um caso bem ruim da minha vida, meu físico estava horrível, por ter escoliose também e ter tido uma vertebra deslocada. Ano passado fiz um ano de mestrado que não rendeu nada para mim. E desde que comecei a fazer Pilates fiquei com mais vontade de fazer as coisas, consigo agora ficar na UFSC das 8h até final da tarde, tenho mais disposição para fazer as coisas, meu trabalho começou a ir para frente, não sei se é tão associado com o Pilates mas vejo que antes meu corpo pesava muito e hoje já melhorou bastante, sei que se eu parar de fazer vai ficar horrível de novo, percebi que não posso parar de fazer, pelo menos algum tipo de atividade física. Mas o Pilates não é tão pesado e me ajuda bastante, realmente foi algo que mudou minha vida, eu precisava muito, do jeito que estava não ia conseguir terminar meu mestrado, nem vir para cá e fazer tudo que tenho para fazer, estava em um nível muito crítico, a sete anos estou em Florianópolis e nunca fiz nada aqui, minha saúde sempre deixei meio de lado, porque tenho que me formar, tenho que fazer isso e aquilo, daí comecei a refletir neste momento do mestrado de que precisava olhar para isso também, não vou conseguir continuar com minhas atividades prioritárias, não vou conseguir passar por isso, percebi que tinha chego em um limite, eu com 27 anos me sentindo velha, estava me sentindo bem deprimida ano passado e ajuda muito a prática e também o encontro com outras pessoas, mesmo não falando com elas, mas fazendo algo junto, ajuda bastante. Não consigo fazer em casa, mas sabendo que vou para aula que terão mais pessoas para compartilhar, que vão estar sofrendo lá junto comigo (risos) !! Como momento de relaxamento também, mas em casa minha preferência é ler literaturas que me abstraíam dos estudos/trabalho.

Entrevistado 2:

Estudante de EDF e participante das aulas de Pilates solo da disciplina eletiva do curso de Educação Física do CDS/UFSC

Sobre a EDF:

Na escola lembro de jogar bola, vôlei e queimada, eu não gostava de jogar futebol, odiava jogar e o professor só passava aquilo, eu era aquela pessoa que não jogava, fui reprovada em Educação Física na sétima série, mas daí passei pelo conselho, os outros professores me passaram. O professor de EDF só deixava uma bola largada e agente tinha que ficar lá jogando. Dai no ensino médio mudei de escola, fui para uma escola melhor, uma escola pública exemplo do Paraná. Lá tinha várias coisas, atletismo, ginástica, dança, até musculação fizemos uma vez, tinha natação. Dai gostei muito e me interessei pela EDF, mas se não tivesse tido estas vivências nem ia fazer Educação Física. No ensino fundamental era bem largado, não conseguia perceber um conhecimento sobre algo, apenas era largada bola para jogar futebol na maioria das vezes ou queimada, isso por anos. No ensino médio que consegui perceber o conteúdo das aulas e aprender realmente algo, em dança mesmo tivemos que fazer um trabalho e pesquisar sobre a cultura e um monte de coisa, a natação também foram apresentados os tipos de nados (crawl e costas), bem legal, foi bem diferente. Apesar de alguns trabalhos e provas não tinham aulas teóricas, era somente prática, aprendíamos bastante coisa mas fora da sala, fazendo a prática, somente ficávamos na sala para

professora passar o trabalho, explicar e dar instruções. Tinham provas práticas no ensino fundamental, mas não entendia nada porque não gostava nem sabia jogar direito. No ensino médio tinham trabalhos para a gente pesquisar, mas nunca aulas teóricas. Não foi pela escola que me motivei a fazer EDF, mas pela prática do skate que já praticava desde os 12 anos, mas minha referência de professores de EDF são só do ensino médio, que foi quando mais aprendi.

Sobre o Pilates:

Eu comecei a fazer Pilates antes de entrar na UFSC, pois andava de skate e daí tem uma mulher que me apoia que dá aulas de Pilates, daí fiz um tempo com ela, até porque como fiz uma cirurgia no joelho também procurei esta prática como recuperação. Depois comecei a fazer aqui na UFSC, daí nessa aula da professora, ela falava que em 30 sessões iríamos mudar, vão sentir melhor o corpo, vai ficar mais forte... Mas daí percebi que todos os movimentos que fazíamos na aula eram diferentes do que eu fazia antes, daí fiquei pensando como pode ser tão diferente do outro Pilates que praticava. Agora, que já deve fazer 30 sessões da prática, sinto diferenças drásticas, até porque só faço Pilates no momento, não to andando de skate nem fazendo musculação, e meu corpo, sinto bem mais forte, principalmente no abdômen, além de uma consciência de controle, controlar minha respiração, até porque já sinto ter uma consciência corporal e o Pilates me ajudou muito a ter um controle corporal. Ela sempre fala que devemos descer a força para baixo do umbigo, daí eu não conseguia, não conseguia, até um dia que desceu e eu falei: “meu deus”, agora entendo o que ela tá falando!! Mas demorou, eu fazia uma força mas não era a baixo do umbigo, era mais em cima. O que se tornou mais relevante até o momento foi em questão ao controle do corpo, inclusive despertando vontade em outras práticas e melhorando desempenho em outras atividades, por exemplo, nunca tinha corrido e um pouco depois que consegui fazer o COR, descer a força para baixo do umbigo, fui correr na praia e senti um controle total do corpo e da respiração, acabei correndo sete quilômetros, sendo que nunca tinha corrido, e associei diretamente com o Pilates esta total consciência do que eu estava fazendo, como estava respirando, onde tinha que colocar a força. A professora fala também muito sobre não fazer força desnecessária, por exemplo, estou fazendo o cem, não é para colocar força no braço ou na perna, é exatamente no COR e para tudo é isso, estou levando para vida, não tem porque colocar um monte de força onde não preciso. Pesquisei sobre Pilates para fazer o trabalho, também havia pesquisado antes porque achava que o cem era somente de um outro jeito, e comecei a pesquisar muito, achando a nomenclatura Teaser para o cem chamado pela professora, daí fiquei pensando nisso, que o exercício que ela chama de cem era o Teaser. Sigo umas pessoas no Instagram também, profissionais famosos do Pilates. Ficou confuso para mim a questão do exercício do Teaser e do cem, porque eu falei para Iracema que o exercício que ela fazia como Cem era o Teaser e ela dizia que era o Cem, mas daí deixei no ar, não mexo muito com isso. Mas pesquisando e vendo que o Cem era de outro jeito e que o que ela dizia ser o cem em minhas pesquisas era chamado de Teaser e o cem chamado Hundred, acabei concluindo que o Hundred é uma preparação para o Teaser e que acaba forçando muito a parte posterior das costas (trapézio) e a cervical por ser feito com as costas apoiadas no chão, além de não solicitar tanto a força a baixo do umbigo. Então acho que é isso, o Teaser é o estágio máximo de dificuldade, entrando com o mesmo princípio do Cem (Hundred) que seria uma preparação para o Teaser

Entrevistado 3:
participante das aulas de Pilates solo da extensão do CDS/UFSC.

Sobre a EDF:

Recordo de quando eu era mais novo no colégio, jogar futebol. Na Universidade, fiz engenharia mecânica no Paraná e na época tinha uma disciplina de EDF. Mais jogar bola, nunca foi mais que isso. Não percebo nenhum vínculo destas lembranças com a prática corporal, da Educação Física na escola. Mas como brincadeira e diversão, para jogar bola. Na minha vida nunca senti muita necessidade nem falta da EDF ou uma formação sobre o corpo por ser uma pessoa sedentária, pois acho que vai muito da pessoa mesmo. No meu caso, como nunca fui um bom atleta, nunca me destaquei, nunca fui um bom jogador, participava mais para descontração, nunca fui destaque, então nunca tive vontade de prosseguir, me aprofundar em algum esporte específico, se você não sabe jogar acaba não sendo nem diversão. Sempre me remeteu mais a uma forma de integração do que desenvolvimento corporal. Sempre joguei bola com os amigos, entrei na UFSC como professor em 82 e continuei com esta prática e forma de integração, uma época também comecei a correr, participei até do volta a ilha com o pessoal da Engenharia de Produção, sempre como forma de socialização, sem pretensão de ser atleta.

- Em uma hipótese de ter um conhecimento dentro da escola sobre a EDF, questões como a obesidade o trabalho corporal não seria interessante? No meu caso não alteraria, porque sei que tenho que emagrecer, sei que tenho que controlar. Acredito ser mais do que o papel da EDF na escola, ser da pessoa mesmo, tem pessoas que ouvem sobre isso e vão adiante se animam, outras até sabem mas não vão em frente. No meu caso não iria mudar muito não. Tenho um filho que tem mesma personalidade que eu, fica mais no computador.

- Tenho dúvida se é da natureza humana. - Mas acho que é da pessoa mesmo tem gente que se anima, e as vezes continua nem somente pelo prazer que a prática proporciona mas por saber realizar da melhor forma. (perfeição das práticas corporais) relação de fazer mal ou bem algo, acertar e errar. Tinha o grupo depois da Universidade de corrida (sozinho nunca ia, mas com o colega me motivava), corria meia maratona, volta a ilha, mas também ia mais pela integração, junto com uns colegas bem animado e viciado em exercício, eu ia correr as vezes junto ia devagarzinho. Nunca me destaquei (competitividade coletiva e pessoal). O grupo ainda existe mas acabei saindo por causa do joelho.

Mas nas aulas era chato mesmo, era mais jogar mesmo, alguma coisa de regra mais bem pouco.

Sobre Pilates:

Adquiri Condropatia, acabou com a cartilagem do joelho dai um médico mandou fazer Pilates, para alongar o Ísquio Tibial, sendo um dos problemas o sobrepeso e outro o músculo encurtado que vai forçando, então fiquei sabendo que o Pilates seria bom e outras opções de exercícios como a musculação não seria ideal. Iniciei então a prática do Pilates e tive que parar com o futebol e corrida por causa do joelho e por nunca ter sido muito dinâmico nem gostar tanto de atividade física, sempre trabalhando mais com a cabeça. Acabei ficando somente com o Pilates esses últimos anos. Vi que não tem cura, solução seria fazer uma cirurgia, mas também não me agrada, tem gente que faz e o problema volta, e em meu caso específico tem que emagrecer antes, tem que alongar, e eu não consigo, tenho nos dois joelhos. Decidi por ficar caminhando e não correr. Mas na verdade o objetivo não é bem

o que a gente faz, era alongar, fui em outro médico de joelho também, fiz uns exames e ele disse que teria que fortalecer e alongar, daí eu fazia um trabalho de Pilates com o fisioterapeuta, eram dois instrutores por dupla, era com aparelhos também, menos pesado, mas daí também por conta do horário e trânsito acabei parando. E as mudanças da prática daqui? É que na verdade eu já fazia por cinco anos, mas de agora, acha que alterou do que fazia antes? Sim, pois aqui tem um conjunto de exercícios, preciso mesmo para manter, porque sou preguiçoso, sedentário, não ando não caminho, apenas vou de casa para universidade, moro aqui na frente daí vou caminhando, mas é pouco. Mas e a prática daqui que é mais completa que a fisioterapia, o que percebe? Não sei se é mais completa, porque lá eles faziam uma sequência de exercícios, com uma parte de aquecimento, fortalecimento, alongamento, vários exercícios que vão variando, aqui é mais uma sequência "de cabo a rabo". A professora contextualiza a questão da articulação do joelho, falando que é pela compensação e falta de consciência e força da musculatura, entrevistado fala que não é só isso mas uma propensão genética. A professora diz que sim, mas se ainda a pessoa não olha para isso e não trabalha para modificar, daí irá se manifestar, pois já tem essa possibilidade. Sim verdade, a atividade física era totalmente desregulada, sem objetivo (da escola). Mas fiz durante seis anos o Pilates no estúdio, – Iracema: em seis anos era para estar outro. - Entrevistado: mas tem outros fatores também como a ansiedade. Mas digo que em seis anos era para ter modificado muita coisa, é complicado porque os exercícios tem que ser organizados de forma que trarão os resultados. Mas acredito que lá faziam direitinho, exercícios diferentes para cada pessoa. Acho que é mais da pessoa, a aula é para fazer, mas não sou só eu que via outras pessoa lá também, é estranho porque realmente não temos essa disciplina. E o que seria o mais difícil para prática? Acho que a preguiça, “cara tá no sofá sentado lá assistindo tv, fica bem mais confortável”, ou seja o exercício tem uma repercussão na pessoa de um trabalho, é e tem outros fatores, tem outros problemas que influenciam também, a personalidade da pessoa, cada um tem uma cabeça, não saberia dizer tudo, teria dificuldade de isolar um so. E as informações que tu teve, foram do médico? No primeiro momento sim, baixar peso e Pilates. E a respiração trabalhava lá? Sim. Acho que vocês super valorizam o efeito do negócio, depende da pessoa, não acha que é tão rápido então? E como você falou, acumula né, você perde. E tem todo o estilo de vida, comer doce a produtividade da universidade.

Entrevistado 4:

participante das aulas de Pilates solo da extensão do CDS/UFSC.

Sobre EDF:

No tempo da escola sempre gostei muito da EDF, das práticas. Quando era menor era como uma brincadeira mais organizada, mas que no fim mexia com o corpo da gente e mais tarde as práticas que fiz depois de adulta, até na faculdade, quando entrei, comecei a fazer natação uma coisa mais puxada, mas acabei não ficando muito tempo, jogava vôlei também antes de entrar na faculdade, mas bem pouco, eu desistia muito. Começava as práticas e desistia logo, nas aulas da escola tinha atletismo, jogos em grupo (esportes), não ia muito bem e tinha um pouco de medo. A escola era perto do Moringão em Londrina, daí fazíamos algumas aulas lá, corria em volta do Moringão, em atletismo eu era bem boa, corrida eu era boa, salto em altura, além do atletismo e esporte tinha ginástica. O professor mandava e a

gente tinha que obedecer, não sei se era a prática da época também, mas não se questionava, seria bom saber o que era aquilo né, o porque estávamos fazendo, mas os professores não contextualizavam, inclusive tinha uma professora bem brava, aluno não tinha voz. Mesmo sendo tratado desta maneira as aulas eu gostava. Treinava volei com os amigos da igreja, umas duas vezes por semana, mas nunca fui bem, tinha medo da bola, mesmo assim treinava pois era um momento para brincar. Seria importante um incentivo e conhecimento mais profundo sobre estas práticas nas aulas de EDF na escola, pois aí as crianças já iriam incorporando isso e teria mais sentido. Minha época da escola foi na ditadura, então realmente era aquilo que o professor falava e não se questionava nada, organização e obediência eram estes sentidos.

Sobre Pilates:

Vai fazer um ano que está praticando aqui no projeto de extensão do CDS. Gosto muito mesmo, já tinha feito Pilates em uma academia com aparelhos, mas sentia dor, até gostava do professor mas para falar a verdade não sentia muito resultado, daí parei. Quando comecei aqui eu achei muito bom, pois vocês pegavam bem na questão da respiração que é essencial para a prática, uma das atividades que na minha vida depois de adulta foi a que mais gostei, por ser bem diferente também, já tinha feito ginástica localizada, mas a professora não falava: isso aqui... Não explicava o que era feito e nem tinha muita paciência de falar sobre a importância do exercício, e no Pilates vocês explicam toda hora, principalmente falando sobre a respiração, acho isso fundamental, porque daí incentiva a gente e nos traz conhecimento sobre o que estamos fazendo com nosso corpo, percebemos que tal coisa é importante para aquilo daí estimula também a fazer, eu vou me empenhar para fazer isso. Faz muito bem pra cabeça da gente, é holístico, o trabalho com o corpo faz bem para cabeça, esta me dando menos preguiça, me deixa mais feliz, disposta. Não procurei muito a respeito do Pilates, não pesquisei, mas da prática nas aulas mesmo.

Entrevistado 5:

participante das aulas de Pilate solo da disciplina optativa de EFC do CDS/UFSC.

Sobre EDF:

Na escola eram mais os esportes mesmo, sem muita variedade, principalmente futebol e volei, mas eram passadas as regras e eu amava praticar. Quando chovia jogávamos jogos de tabuleiro. Uma experiência fora do Brasil que ocorreu com minha filha que fez a oitava série na Itália: Eles tem livros que parece da universidade, estudam corpo humano, os músculos, fiquei apaixonada pelos livros dela. Sempre me interessei e estudei sobre o corpo humano por fora, mas muitas pessoas que não tem esse interesse e que não foi proporcionado pela escola também hoje são obesas ou não cuidam com a alimentação. Me preocupava com a saúde, então sempre estudei sobre alimentação e sobre o corpo, acho que fui influenciada através da escola mesmo, mesmo não aprofundado somente do contato com os esportes me fez ter interesse, mais tarde treinei volei também em um club. Praticava volei e judô. O interesse pelo estudo do corpo humano veio através de estudos do primário mais ou menos na quarta série, quando começamos a estudar sobre o corpo humano.

Pilates:

Na minha adolescência, sempre muito curiosa, estudava bastante, daí li um livro que se chamava “O Corpo Tem Suas Razões” de Therese Bertherat, é um livro que falava sobre anti ginástica, dizia que não é preciso torturar o corpo para conseguir ter saúde e conseguir ficar bem consigo mesma, daí a partir disto pensei que não precisava mesmo, se torturar, correr que nem uma doida. A partir daí fui procurando esportes/praticas que não me machucassem. Já tentei praticar vários tipos de esporte, natação, volei, handebol, futebol, yoga, mas nenhum me chamou tanta atenção como o Pilates, que achei ideal para mim. Primeiro porque não me machuca, percebi que no dia seguinte não tinha dor nenhuma, algo que sentia nas outras praticas. Segundo fico bem relaxada, terceiro a respiração é muito boa. Melhorei bastante, tenho um problema na cervical e não conseguia mexer o pescoço, era muito dolorido, e agora já melhorou bastante, me ajudou muito com esta dor. Já havia praticado em outro lugar Pilates com treinamento funcional, mas ficava com dores no corpo todo e quando comecei aqui passei a não sentir mais, logo após a pratica mesmo não sinto nada. Também percebo o alinhamento postural e meu marido também percebeu. Estou praticando desde março e outra coisa que notei também foi a rapidez com que se vai evoluindo na prática dos exercícios, vai ficando muito mais fácil, aumentando a flexibilidade. Com a vida corrida e o final do semestre não tem muito tempo para pensar em mim mesma, mas de 15 dias para cá percebi estas mudanças. Pesquisei um pouco sobre a vida do Pilates e como ele criou o método na internet. Não só acho que seria interessante o Pilates nas aulas de EDF na escola como ideal. Também cheguei a fazer um pouco de yoga que escutava muito falar, mas no Pilates encontrei o que esperava do yoga.

Entrevistado 6:

participante das aulas de Pilates solo do projeto de extensão do CDS/UFSC.

Sobre EDF:

Eu lembro muito porque era a parte que eu mais gostava na escola. No ensino fundamental lembro muito da queimada, como a estrutura não era muito boa e so tinha uma quadra e um asfalto fora da escola para gente brincar, quando os guris estavam na quadra jogávamos queimada no asfalto e revessávamos assim. Lembro do futsal e volei também que participava nos jogos interclasses, eu adorava. Nunca me dei muito bem com basquete e handebol. Lembro que os professores pegavam bastante no pé para alongar no começo, 10 minutos no começo eram sempre pra alongar o corpo e achava isso bem legal também, hoje vejo que faz sentido, na época achava meio chato na verdade queria logo praticar. Não tinham aulas teóricas, lembro que quando reformaram a quadra, durante a reforma jogávamos xadrez na aula de EDF. Sem organização do conhecimento, acho que também pela estrutura física que tinha que ser revezada. O Estado de Videira, cidade do interior que morava proporcionava alguns esportes, eu treinava futsal um ano e outro volei, durante o período do ensino fundamental, até porque minhas amigas eram bem animadas daí todas iam

juntas. Fazia natação também em um clube. Acredito que o gosto na infância e adolescência por esportes foi pelas aulas de EDF, sempre tive professores maravilhosos, bem queridos, meus pais sempre incentivaram muito também a praticar esportes, minha mãe dizia que “cabeça vazia é oficina do diabo”, então me colocava em tudo que podia, futsal, natação, pintura, fiz de tudo. No ensino médio parei de fazer tudo, comecei a fazer junto ensino técnico e cursinho pré vestibular, estudava os três turnos, daí senti muita diferença, começou dores nas costas, tristeza, depressão, e acho que isso foi um fator. O foco passou a ser o profissional, estudar, passar no vestibular, ter um curso técnico, e não falam nada sobre o exercício físico, o futuro é isso. As aulas de EDF inclusive diminuíram de ensino fundamental para o médio, fiquei super chateada, de três para duas, correria de trabalho também, não conseguia fazer nada paralelo. O foco se torna mesmo o profissional e você se esquece do pessoal e do exercício.

Sobre Pilates:

Conheci através do meu pai que tem muita dor nas costas e foi recomendado pela fisioterapeuta a fazer Pilates para fortalecer, ele adorou, ele faz lá em Videira com aparelhos. Eu comecei a fazer este semestre. Estou a três anos e meio aqui em Floripa e nunca tinha feito Pilates. Ele começou ano passado e me recomendou, disse para mim ver um estúdio por aqui, mas os estúdios são muito caros, daí vi que na extensão da UFSC tinha e resolvi me inscrever. Não fazia ideia muito do que era, mas achei o máximo já na primeira aula que a professora contou a história, sobre o COR e como alinhar a mente, e realmente depois que comecei a fazer as aulas percebi o quanto é preciso concentração, é você com o seu corpo, se alguém olha de fora pensa que não está sendo feito esforço, inclusive tentei ensinar uns colegas do meu trabalho a fazer o Cem e eles acharam fácil quando mostrei, mas quando combinaram com a respiração e com a contagem desta, acharam super difícil. Já fiz academia também e lá em nenhum momento me falaram sobre a respiração, fiz tanto exercício mal feito na academia que se fosse agora colocando a respiração acho que teria resultados, acredito que possa levar a respiração que aprendemos aqui para os demais exercícios. Além de achar muito chato a musculação e não entender o porque estou fazendo os exercícios. Sentia muita dor na coluna fazendo agachamento. Acabei desistindo. Com o Pilates senti fortalecimento dos músculos dos braços, coisa eu nunca consegui na academia. O que mais modificou foi a postura, como faço sistema da informação fico muito tempo sentada na frente do computador e tinha muita dor nas costas. Agora esta melhor as dores. As vezes também nem percebo e estou contraindo o abdômen e fazendo a respiração do nada (risos) é muito bom. Sinto que minhas pernas estão definidas, sentia muita dor nas pernas quando fazia exercício. Na academia queria muito afinar os braços e não conseguia, e aqui no Pilates começou a afinar, achei muito bom. Sinto muito a região pélvica, a professora falou sobre a melhora na relação sexual e senti mesmo. A respiração tem ajudado muito também no stress do dia-dia, agora estou na época de TCC também e trabalhos, então vir aqui duas vezes por semana e fazer uma respiração consciente e profunda, encher bem os pulmões ajuda muito, porque quando estamos no stress respiramos muito rápido. Sinto que tenho mais fôlego. Melhorou muito minha qualidade de vida. Voltei para o futsal esse semestre também, algo que sempre gostei muito e fui melhorando bastante ao longo do semestre, relaciono esta melhora com a consciência do COR do Pilates. Não pesquisei sobre o Pilates, minha fonte foi meu pai mesmo que me falou que estava gostando bastante e que trabalhava bastante com alongamento, fortalecimento de todo corpo, além de não ser tão pesado como academia, ele tentou fazer academia também mas não gostou disse que prejudicou bastante as articulações. Também tem bastante na mídia né, abriu um estúdio de

Pilates na minha esquina, fiquei super curiosa para saber, so que era muito caro. As informações que foram trazidas pela professora confiei bastante e ela mesmo diz que na internet as coisas nem sempre vão estar muito certas, tem vários vídeos no youtube de pessoas fazendo e fotos do Cem mas com as costas totalmente retas, sem fazer a concha, então como pode ne, tem que cuidar com este tipo de informações. Acho que seria interessante sim ter uma contextualização teórica nas praticas das aulas de EDF na escola mas de forma sucinta, porque as crianças tão ali e querem rapidamente ir jogar, mas seria bom para no futuro criarem mais consciência, mesmo hoje quando vai na academia os professores poderiam dar uma contextualizada no que está fazendo, a respiração que ninguém fala. Mal e mal falam quando explicam abdominal, dizendo que tem que expirar, mas não falam sobre o foco na região do abdômen, muitas vezes sentia a lombar. Aqui vocês estão o tempo todo falando que tem que sentir o abdômen não pode sentir a lombar, se sentir a lombar é melhor parar. Então tem que ter muito foco realmente, para perceber esta diferença, não pode se distrair; perceber onde esta forçando onde não esta. No começo quando fazia o cem não conseguia estender a perna e com o tempo fui conseguindo, a vela também melhorou bastante e o rolamento para trás.

Entrevistado 7:

participante das aulas de Pilates solo do projeto de extensão do CDS/UFSC.

Sobre EDF:

Estudei em diversos colégios e tinha bastante diferença entre um colégio e outro, em uma escola mais simples, meio estadual, tive o básico, jogos, futebol, volei, e também um pouco de teoria, entregávamos trabalhos escritos sobre as regras. Em outro particular que estudei tive bastante coisa diferente, da sexta série ao primeiro colegial, e lá eu tive salto em altura e em distância (atletismo), não muito aprofundado, mas lembro do último colégio que estudei que o professor somente jogava a bola e falava “joguem ai”. Sempre com pouco embasamento, um semestre naquela escola que falei que era meio estadual, a professora resolveu dar capoeira um semestre, nem teve muita coisa so capoeira, foi legal, diferente, mas fora isso eram mais os esportes mesmo, basquete, handebol, volei e futebol que tinha que pedir para as meninas, sempre foi o que mais gostei. Educação Física acho que é sempre vista como uma atividade meio livre no colégio, não bem uma disciplina, na minha época pelo menos era assim. A Capoeira foi bem legal, o pessoal gostou bastante, é diferente né e aprendemos a fazer movimentos que não estamos acostumados, já os jogos, participava, mas nunca gostei muito, basquete odiava, volei mais ou menos e futebol quando tinha para as meninas, eu mesma era uma das que pedia, eu jogava, mas nunca fui de esportes de grupo, via mais como um momento recreativo mesmo e não gostava de ser cobrada pelos meus colegas. Tanto que acabei me dando bem com o salto em distância, fui até competir com outros colégios, apesar de não ser muito alta. Sempre gostei mais dos esportes individuais mesmo, por não gostar da pressão coletiva e sempre tem aqueles mais ferrenhos, competitivos, que tem que jogar para ganhar, e eu jogava por jogar para me divertir mesmo. Em um ano no ensino fundamental tive que estudar e fazer trabalho sobre regras dos jogos e sobre as delimitações das quadras, no mais eram somente praticas mesmo. Mais um momento de lazer do que disciplina.

Sobre Pilates:

Como trabalho caminhando com os cães, as vezes subo morro, escada, sinto que meu abdômen esta mais rígido e consigo segurar mais por ele a força que tenho que realizar na caminhada. Tinha muita dor na lombar, sei que projeto meu estômago para frente, dai compenso na lombar, e sentia muita dor quando passava muito tempo em pé, principalmente parada, com a mão na cintura e me inclinando para o lado. Agora faz tempo que não sinto tanto essa dor, ainda tenho que trabalhar muito a questão da cervical, sei que tenho problema, sempre tive, já fiz ate uma cirurgia na cervical por causa dessas tensões. O Pilates tem me ajudado em uma memoria corporal, quando estou caminhando e começo a sentir a lombar já logo tomo consciência da postura e vou me corrigindo, mas mesmo mantendo a postura não tenho tônus muscular para manter na postura, já fiz RPG também alguns anos, mas a maioria das vezes ela fazia apenas massagem e aquecimentos localizados, falava que não conseguia trabalhar muito em mim porque eu estava sempre muito tensa, dai só piorava, porque não aguentava na postura muito tempo. No começo da pratica do Pilates estava sentindo muita dor na cervical, mas depois eu já percebi que a dor na cervical foi passando e fui sentindo mais o tônus do abdômen, então acho que consegui ir transferindo provavelmente um pouco da tensão pelo menos para o lugar correto né. Eu sinto bastante diferença principalmente quando estou em atividade em pé, no descanso não, tenho a postura muito ruim, fico toda torta, no sofá, ainda não consegui levar muita consciência para estes momentos, apesar de que quando estou em atividade a percepção vem de forma inconsciente, como se fosse dos músculos mesmo e não do cérebro. Algumas vezes é de forma inconsciente outras horas quando vou fazer algum esforço, como levantar um peso já penso que tenho que carregar a força para o abdômen, então acontece destas duas formas assim. Funciona bastante para mim, mas tenho que manter a pratica do Pilates para poder facilitar nos outros momentos e outras atividades no dia-dia. Na cervical é um pouco psicológico também, até quando estou dormindo tenciono. Mas acredito que até nestes momentos vem me ajudado bastante a consciência do COR. Já havia feito Pilates antes, em 2008, 2009, por uns dois anos, mas foi com aparelhos, não foi solo, fiz um mês de Pilate solo, naquela época senti que o de solo era muito mais intenso, o de aparelho gostava porque fazia mais alongamentos e gosto muito de alongar, mas nunca busquei de pesquisar somente com o conhecimento das aulas mesmo, mas gosto mais do solo, é mais intenso, e acho que por mais que os exercícios sejam mais difíceis de fazer no inicio, é mais fácil de entender o corpo, o que é necessário e exigido do teu corpo para dar resultado e/ou para fazer os exercícios, os aparelhos dão uma mascarada, por mais que os exercícios sejam diferentes, me lembrou muito uma musculação, sem muita consciência do que esta fazendo e do corpo, também dos resultados, acho que o solo da mais resultado. Um dos efeitos que sinto do Pilates solo também é um aumento de altura assim que sai da aula.

Entrevistado 8:

participante das aulas de Pilates solo do projeto de extensão do CDS/UFSC.

Sobre EDF:

Sempre gostei de EF, fazíamos bastante circuito, depois da quinta, sexta série do ensino fundamental, e esporte, vôlei e handebol, uma época treinei handebol, eu ia no horário contrário da aula para poder treinar. Assim, sempre gostei bastante da atividade, corrida também tinha bastante na aula de EF. Acho que porque era curricular mesmo, daí eles tinham as atividades lá que tinham que trabalhar com os alunos, mas não tinha muita contextualização. E as regras? Então não lembro muito bem que já faz tempo ne... (risos), mas pelo que lembro não tinha uma aula teórica, aprendia com a prática mesmo, professor falava na hora da prática mesmo como era. Claro que hoje deve ter mudado bastante essa forma. Sempre gostei até por ser bem competitiva. Nunca fui a de maior destaque, mas também não era ruim. Depois de adulta nunca pratiquei mais nada muito assim, tentei aprender a nadar, mas não consegui. De rotina assim nunca, as vezes dou uma caminhada. Teve uma época que ia para academia, daí ia todos os dias e tals, com uns 20 e poucos anos, mas depois que parei... Hoje faço Pilates assim porque acho que tem que ter alguma coisa, mas nunca foi uma rotina. Acho que as pessoas que praticam algo, vão para a academia ou outra atividade, não só para se sentir bem assim mas também ou porque tem algum problema, excesso de peso, alguma necessidade médica, porque a maioria das pessoas que fazem é porque são obrigadas, acho que ninguém faz assim porque, claro até tem quem faz por prazer, mas acho que a maioria porque tem algum motivo, como obrigação mesmo. Daí como nunca tive problema de obesidade, nada de problema de saúde sabe, fui meio que relaxando, mas sou ativa, caminho bastante, todos os trajetos que costumo fazer, faço até, gosto de andar, não uma coisa de todo dia ir lá fazer. Esta consciência criei mais pelo que falam né, de ter uma vida saudável, uma alimentação boa, saúde, para ter uma qualidade de vida melhor, poder viver mais, acho que depois que minha filha nasceu, comecei a me preocupar mais ainda para estar mais tempo em condições boas para acompanhar ela, então acho que aí que surgiu mais ainda, mas nunca fui muito rigorosa, já fiz uma ginástica, uma coisinha assim leve, mas nunca aquela coisa continua ao longo da vida, de ter um esporte, meu marido sempre jogou tênis, desde a infância.

Sobre o Pilates:

Sinto que tenho que mudar minha postura, tá cada vez pior, as atividades que faço demandam muito tempo sentada, daí eu já faço a três semestre o Pilates, e como a professora diz, não guarda né (não tem crédito), então tem que sempre praticar. Mesmo sabendo os exercícios eu não faço em casa. Então me escrevo que daí nas aulas eu venho. Acho que o que mudou foi a tonificação dos músculos, na época que estou fazendo fica tudo mais firme sabe, a postura também, mas é muita questão de consciência né, as vezes lembro que tenho que alinhar, mas o mais mesmo é tonificar o abdomen e as pernas, o mais relevante. Melhorou minha imunidade, me dá mais concentração, quando esta na aula e faz mais concentrado rende mais o exercício, a gente fixa mais e consegue fazer mais, até o funcionamento dos órgãos também, como a professora sempre coloca, órgãos internos, depois que comecei a fazer tive bem menos problema de saúde, até resfriado. Ajudada também a amenizar as tensões do trabalho, conscientização e controle do stress “não ficar tão estressada com as coisas”, “não gastar energia com o que não é necessário”, o Pilates têm esta função, nos próprios exercícios, cada vez mais que vai condicionando vai diminuindo a energia gasta com os exercícios. Logo que comecei a fazer pesquisei sim, algumas coisas, como funcionava, a história do próprio Pilates, mas bem no início, no primeiro semestre que iniciei. Agora vou escutando o que a professora fala, mas não busco muito. Procurei na internet no google.

Entrevistado 9:

formado em EDF no CDS/UFSC e participante das aulas de Pilates solo do projeto de extensão do CDS/UFSC.

Sobre EDF:

Tive uma experiência bem ruim na EDF no ensino infantil, era Judô para meninos e balé para as meninas, eu queria dançar e não podia, e Judô eu não gostava. Depois tive experiências bem boas com a EDF, estudei em uma escola Marisca em Cascavel que tinha uma estrutura muito boa, era particular, mas a pública que estudei também era boa Escola Bom Pastor no Paraná, outra que estudei em Chapecó é bem onde é a fronteira hoje, onde é a universidade, muito boa também. Os professor eram bons, trabalhavam dança, ginástica olímpica, eu tinha isso na Educação Física, ensino dos esportes em geral, atletismo, estrutura de algumas modalidades do atletismo tinha, foi gostoso a aprendizagem, em Floripa estudei um tempo em uma escola estadual que o professor de EDF era uma referencia forte, mas aqui já caiu um pouco somente aos esportes, volei, futsal e basquete, mas tinha o ensino das regras. Foi diferenciada no sentido do que falam sobre a EDF escolar, se falam de muitas coisas mas não necessariamente é, minha experiência empírica vai de desacordo com o discurso de que é tudo “rola bola”. Um discurso que se em outros tempos não tivesse professor que pensasse, dai se homogeniza. No ensino médio, no oitavo ano em um colégio particular aqui, tive uma experiência que foi interessante, o professor trabalhou com musculação, desde a parte de estruturação física do corpo, o que se espera do corpo “corpo bonito, corpo feio”, também sobre suplementação, dai depois montou um treino com a gente, um circuito, organizou também um volta ilha de bicicleta transdisciplinar. Então as experiências que eu tive vão de contra mão ao que se fala da EDF no geral.

Atuei como professor de EDF na rede municipal, não tinha nenhum espaço específico para dar aula, você falar que não se ensina esporte é uma coisa, ou que o professor é isso e aquilo, mas como você vai ensinar esporte, se você não tem quadra nem materiais esportivos? Vai fazer os alunos imaginarem? Mais da metade das escolas no Brasil não tem quadra, falar que os professore não trabalham o conteúdo tem que tomar um cuidado, porque o que espera que ele faça? Tem o macro e o micro, universal singular, lá trabalhava com o que tinha e me organizava e reivindicava por melhores condições, até conseguimos algum material por meio de reivindicação mas sozinho não, somente com demais colegas. Mas trabalhei bastante ginástica, dança, consegui uma caixa de som e tv também. Esporte era meio difícil de trabalhar até porque nem bola tinha e também não era minha ideia trabalhar com os esportes nos anos iniciais, mas os alunos já vinham com um histórico de trabalhar a teoria dos esportes na perspectiva do Coletivo de Autores, tinha caderno de EDF. Então percebe-se que nem todos entram para mediocridade de dar aula apenas de forma “rola bola”.

Papel da EDF no processo produtivo.

PCN – teoria do capital humano.

Influências militar, obrigatória EDF na universidade por exemplo, o CDS foi construindo nesta época. Linguagem socialmente construída, não devemos privar aqueles que vem ao mundo dos conhecimentos que foram acumulados pela humanidade, uma forma de se comunicar. Forma obrigatória e abstrata.

Sobre o Pilates:

Me surpreendi, já tive algum contato com alguns exercícios, mas não com o Pilates, alguns que foram me ensinados na fisioterapia, tinha achado interessante já a questão do COR, mas foi em muitos anos atrás, daí estava bem interessado. Achei muito interessante, uma prática bem diferente de tudo que já se tem e é apresentado no geral, principalmente pensando nos esportes e ginástica por exemplo, de forma a ser não tão performática, de ter que fazer uma performance. A forma como ele é organizado também, questão da respiração. Não sei se pela metodologia que vocês usam, mas o entender o que esta realizando com seu corpo, se pensamos hoje em uma academia de musculação por exemplo, ele não explica e nem é este o objetivo, ensinar como é realizado, até porque daí ele deixa de receber, deixa de ter o aluno. O professor ensina e a partir do momento que o aluno aprende ele não precisa mais do professor, esse seria o objetivo. Mas achei fantástico assim, me ajudou bastante, tava moído de dores nas articulações e mudou bastante assim, com minha atividade produtiva (meu estudo), mudou bastante mesmo, me abriu um campo de atuação, na escola já trabalhava algumas experimentações, com a ginástica, na sala, a vela por exemplo trabalhava, mas sem a respiração, então o exercício muda com o controle da respiração. É realmente outra prática, tem princípios orientadores diferentes na sua base estrutural. Tem muita diferença da concepção da própria dinâmica, por exemplo você não sente dor, mas sente que trabalhou, a dor não é uma necessidade da prática do Pilates, a quantidade de tempo dedicada também com o tempo que aparecem os resultados é bem diferente, é mais rápido, a organização de uma aula na proposição tradicional da EDF não está adequada a forma como levamos a vida hoje, não entra, não funciona. O tempo, a forma como é organizada é muito interessante, pelo que vejo também tem um estudo profundo de anatomia básica, fisiologia humana e do exercício, tem um estudo denso neste campo, que leva com que você não faça aquela impéria maluca de pular pra cá e pra lá, aquele sofrimento que vai detonar a articulação, em outras práticas não se leva em consideração o que uma articulação aguenta, tem um limite do ligamento, da articulação do músculo e se ultrapassar esse limite vai lesionar. Não há muitas síntese ligando e contextualizando os conhecimentos anatômico, fisiológicos com os exercícios. E por mais que há algumas não está sistematizado em um método, até se tem aqueles que estudam mesmo e vendem seus métodos que acabam sendo reproduzidos sem profundos conhecimentos, de forma mercadológica, o Pilates também né, não deixa de ser uma mercadoria. O Pilates solo pelo que percebo também vai ao contrario do que se tem hoje no senso comum no Brasil, Pilates é individualizado com fisioterapeuta ou no máximo um professor de EDF, mas em um espaço com no máximo duas pessoas. Mas a prática morre nisso? É apenas uma mercadoria? Acho interessante essa abordagem que vocês trazem solo, em grupo, com uma orientação forte e tudo mais. Espaços coletivos são também de resistência. O mais relevante: como sinto meu corpo, sentir bem com as modificações orgânicas que vão trazendo, tanto da forma corporal como da própria força para realizar outras atividades, a resistência para conseguir aguentar a carga de trabalho de um dois dias sentado, sustentação mesmo do corpo, sem ficar em uma posições que vão causar dores, a articulação do punho e do ombro que eu tinha muita tensão, já sinto melhora, aos poucos foi descendo, a questão do joelho também, que já tive muito problema, sinto que já fortaleceu, o quadríceps femoral, a posterior, os glúteos, o abdômen. Saio da aula em outro astral, é interessante isso, acho que uma característica das atividades físicas no geral mesmo isso, não só do Pilates, então a relação com a vida mesmo. Muda bastante coisa, na relação com os outros, a respiração, a força no abdômen, quando a professora fala que mudando sua postura, seu olhar, você muda a postura em relação com o mundo, de fato tem relação. Não

saberia dizer se é causal se é mecânica, se pode fazer essa associação. Se sentir mais centrado faz com que você consiga perceber o outro também, isso é interessante, como você percebe o outro, não chegar dando uma patada já, porque as vezes ta stressado a pessoa chega falando um negócio que você discorda você já da uma patada, não pensa, e isso vai interferir da relação com o outro, aumenta a paciência. Sobre informações: tive interesse em estudar mais, então pedi sugestões para a professora para pular a fase de pegar porcaria, em todos os campos tem muita, então dai comprei o livro da Teresa Camarão que fala do Pilates no Brasil, e dei uma lida já, ela trás um pouco da história de forma mais leve e depois vai para os exercícios, explicando e ilustrando, dai algumas coisa fui vendo e modificando minha postura nas aulas, por exemplo, vi que se ficar com as pernas mais elevadas vai forçar um pouco mais, então comecei a levantar um pouco mais as pernas, alguns detalhes assim que foram importantes de buscar na literatura. Esta aula abriu um campo para mim na verdade, um campo de possibilidades para minha vida e para minha atuação em quanto professor, diria que bem significativo.