



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CAMILA COSTA CESAR

**IMPACTO DO PILATES NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DOS SEUS
PRATICANTES**

FORTALEZA

2020

CAMILA COSTA CESAR

IMPACTO DO PILATES NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DOS SEUS
PRATICANTES

Projeto de pesquisa apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO - sob orientação do Professor Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2020

CAMILA COSTA CESAR

IMPACTO DO PILATES NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DOS SEUS
PRATICANTES

Este artigo foi apresentado no dia 10 de junho de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Profa. Me. Ronnisson Luis Carvalho Barbosa
Orientador- UNIFAMETRO

Prof. Dr. Francisco Getúlio Alves Moreira
Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Membro- UNIFAMETRO

RESUMO

O método pilates como atividade física melhora no desenvolvimento motor dos seus praticantes, proporciona ao praticante, flexibilidade, estabilidade, locomoção, e coordenação global, através dos exercícios propostos e realizados. O presente trabalho tem como objetivo pesquisar sobre o impacto do pilates no desenvolvimento motor dos seus praticantes. Objetivamente este irá apontar os aspectos desenvolvidos, descrever as metodologias de ensino utilizadas nas aulas e identificar o perfil dos participantes. Para tal, foi feito um estudo de caráter, descritivo, com abordagem quantitativa, do tipo transversal. Os resultados evidenciam que o pilates tem uma influência relevante no desenvolvimento motor dos seus praticantes.

Palavras chaves: Pilates; Desenvolvimento motor dos seus praticantes.

ABSTRACT

The pilates method as a physical activity improves the motor development of its practitioners, providing the practitioner with flexibility, stability, locomotion, and global coordination, through the exercises proposed and performed. This work aims to research the impact of pilates on the motor development of its practitioners. Objectively this will point out the aspects developed, describe the teaching methodologies used in the classes and identify the profile of the participants. To this end, a descriptive, cross-sectional, quantitative approach was carried out. The results show that pilates has a relevant influence on the motor development of its practitioners.

Keywords: Pilates; Motor development of its practitioners.

1 INTRODUÇÃO

A atividade física pode ser compreendida como qualquer movimento corporal executado pela musculatura, que requer gasto de energia acima dos níveis de repouso. Sua prática é importante em qualquer faixa etária e tem sido considerado um meio de promover e melhorar a saúde e a qualidade de vida do homem (FREIRE *et al*, 2014).

Na atividade física podemos destacar como um dos benefícios o desenvolvimento motor, o qual podemos definir como uma mudança contínua que se inicia na concepção e se estende até a morte, apesar deste está relacionado com a idade independente dela. (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, 2013, p. 22)

Dentre essas atividades físicas que auxiliam no desenvolvimento motor, pode-se citar o método pilates, uma prática que vem sendo bastante utilizada atualmente. Embora exista desde 1920, somente nos dias atuais vem consolidando-se e tornando-se comum à sua execução principalmente por adultos e idosos.

Diante dos aspectos citados, surgiu a seguinte indagação: de que forma o pilates impacta no desenvolvimento motor dos seus praticantes?

O pilates ajuda na construção dos movimentos para que saiam de forma mais fluida. O seu praticante adquire um melhor alinhamento corporal, colaborando assim, para melhoria da postura, do condicionamento físico, o fortalecimento do abdômen, e da respiração, o que facilita o desempenho motor.

Diante do abordado, a pesquisa tem como objetivo geral avaliar o impacto do pilates no desenvolvimento motor dos praticantes. De forma específica este irá: apontar os aspectos desenvolvidos, descrever as formas de treinamento, e identificar o perfil dos praticantes.

Através da leitura de artigos e pesquisas na SCIELO e Biblioteca Virtual da Saúde, para a elaboração desse trabalho, viu-se 2.286 resultados para os termos: desenvolvimento motor e pilates, tal fato justifica cientificamente esse estudo.

Pessoalmente, esse estudo se justifica por uma motivação da autora, quanto a descoberta da importância do pilates para o desenvolvimento motor dos praticantes.

O estudo poderá vir a ter relevância para os praticantes de pilates, profissionais de Educação Física e pesquisadores na área do comportamento motor.

Trata-se de um estudo descritivo, de abordagem qualitativa, do tipo transversal.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Pilates: História, Conceitos e Importância

Nascido na Alemanha em 1880, Joseph Hubertus, foi o criador do método Pilates. De início a prática referida foi designada de “contrologia”, mas após algum tempo, a mesma passou a ser intitulada por Pilates, em decorrência de seu sobrenome. Pilates acreditava que para ter uma vida saudável era determinante ter uma mente forte, a qual se é decisiva para ter o domínio do próprio corpo. Por isso sistematizou inúmeros exercícios, para fortalecimento global e juntamente a musculatura, onde se pode fazer no solo, com ajuda de um colchonete, se utiliza a força do próprio corpo, ou praticado em aparelhos providos de polias e molas (SILER, 2008).

Pilates trabalhou como enfermeiro, ajudando os soldados feridos da Primeira Guerra Mundial, no ano de 1914. Foi então que o mesmo percebeu a necessidade de criar exercícios para resistência, flexibilidade, força, e tônus muscular nos pacientes ainda abatidos, fracos e debilitados (SILER, 2008).

Logo após o fim da guerra, Joseph Pilates se empenhou em aprimorar suas técnicas, encantou a comunidade da dança, sendo assim, procuraram Pilates com intuito de recuperar essas lesões causadas pela profissão (SILER, 2008). Viu-se que, a experiência dos exercícios não só teve a confirmação da melhora da saúde física, como a melhoria na execução da técnica de dança (SILER, 2008).

No ano de 1941, Pilates conheceu a bailarina Romana Kryzanowska, que estava tentando se recuperar de uma lesão, ele a treinou até 1944, depois da morte de Joseph, Romana passou ajudar a esposa de J. Pilates, no estúdio respectivo do casal. Clara pilates faleceu no ano de 1976, então Romana encarregou-se de administrar o estúdio (SILER, 2008).

O método pilates baseia-se em exercícios físicos. Sua particularidade é o trabalho de alongamento corporal e o fortalecimento dos músculos mais internos do

tronco, que sustentam a coluna. Essa musculatura mais firme faz com que a coluna fique estável e suporte o impacto do dia a dia (SILER, 2008).

No método do pilates, uma das suas principais características é o equilíbrio, o qual está diretamente relacionado ao desenvolvimento motor. É definido pela mudança progressiva na capacidade motora de todas as pessoas, sendo assim considerado um processo linear, contínuo, e referente a idade cronológica pela qual o ser humano adquire extensa quantidade de habilidades motoras, que vão desde movimentos simples aos mais difíceis (LARA *et al.*, 2019).

2.2 Importância da Atividade do Método Pilates como Exercício Físico

Desde a época de 1950, exercício físico está relacionado como um fator de proteção para saúde. Define-se como atividade física, qualquer movimento produzido pelo corpo que se resulta em gasto energético (POLISSENI; RIBEIRO, 2014).

O exercício físico tem ligação direta com a promoção de saúde. A prática ativa de atividade física ajuda o indivíduo a ter qualidade de vida (ZAGO, 2009).

O desempenho de seus praticantes nas atividades físicas podem produzir benefícios como fortalecimento muscular e resistência, elevação da capacidade aeróbica, maior flexibilidade, melhoria no equilíbrio e coordenação, maior bem-estar psicológico, e perda de peso (FREIRE *et al.*, 2014).

A relação de exercício físico está regularmente associada a níveis significativos de qualidade de vida, além de favorecer a saúde, o domínio, e a prevenção de futuras patologias. O método pilates atua proporcionando saúde integral, participando totalmente do corpo e respiração. Esse método é contínuo em exercícios físicos. Sua principal individualidade é o trabalho de força e resistência e o alongamento dinâmico. As vantagens dessa prática são: coordenação, eficiência de movimento, força, mobilidade, fluidez de movimento, postura adequada, relação da mente, corpo e melhoria na qualidade de vida (BERTOLDI; TESSER; DAMASCENO, 2016).

2.3 Desenvolvimento Motor e Movimento

Desenvolvimento motor é uma sucessão de desempenho sequencial. A espécie humana realiza uma vasta quantidade de habilidades motoras, evoluem de movimentos simples e desalinhados, para o desempenho de habilidades organizadas e complexas (RODRIGUES *et al*, 2016).

Desenvolvimento motor é a mudança que se estende ao longo da vida. Esse processo estuda os propósitos biológicos, ambientais, e o da tarefa que influencia alterações no comportamento desde a infância até a velhice (GALLAHUE, OZMUN, GOODWAY, 2013, p. 33).

O movimento está conectado a tudo o que fazemos no nosso dia a dia. É essencial compreendermos como alcançamos o controle motor e a coordenação de movimentos para termos o entendimento de como vivemos (GALLAHUE, OZMUN, GOODWAY, 2013, p. 21).

A essência do desenvolvimento cita a mudança do nível de funcionamento de cada pessoa ao longo da vida (GALLAHUE, OZMUN, GOODWAY, 2013, p. 22).

O pilates é a modalidade de exercício físico que se pode trabalhar o desempenho motor do praticante. Esse método tem como princípios: concentração, centro de força, fluidez, precisão, respiração, e o controle dos movimentos musculares, alongamento e fortalecimento dos músculos (MONTANE; LARA, 2015).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de estudo

A pesquisa se classifica como um estudo descritivo, com uma abordagem quantitativa, do tipo transversal.

Segundo Perovano (2014), o estudo descritivo tem por objetivo descrever as características de uma população, de um fenômeno ou de uma experiência. Esse tipo de pesquisa estabelece relação entre as variáveis no objeto de estudo analisado.

Segundo Knechtel (2014), a pesquisa quantitativa é uma modalidade de pesquisa que atua sobre um problema humano ou social, é baseado no teste de uma teoria e composta por variáveis quantificadas em números, as quais são analisados de modo estatístico, com objetivo de determinar se as generalizações previstas na teoria se sustentam ou não.

Já quanto ao estudo transversal, trata-se de uma exposição ou fator presente no intervalo de tempo analisado, ou seja, em um único momento (HOCHMAN,2005).

3.2 Período e local de pesquisa

A pesquisa foi realizada em uma academia localizada na rua Desembargador Lauro Nogueira, número 1.500, bairro Papicu, na cidade de Fortaleza- CE. A escolha deste local se justifica pelo fato de a pesquisadora ter estagiado na referida academia, por ter afinidade e vivenciado a prática do pilates, que foi acessado pela tecnologia da informação e comunicação por um questionário tipo Google formulário, a qual foi enviado via WhatsApp para os alunos e a professora de pilates. Essa medida foi tomada devido o distanciamento social, causado pela pandemia de COVID-19. A pesquisa foi realizada no período de março a junho de 2020.

3.3 Amostra

O universo do estudo englobou praticantes do pilates. A amostra foi composta por 50 indivíduos, mas somente 14 aceitaram participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), deste 57,1% (mais de 50 anos), 35,7% (40-50 anos), 7,1% (20- 30 anos).

3.4 Sujeito da Pesquisa

Os participantes da amostra (n=14) receberam o link via WhatsApp para participarem de um questionário referente ao tema: IMPACTO DO PILATES NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DOS SEUS PRATICANTES, onde tiveram que dar o aceite ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) no próprio questionário. A data de encerramento para receber o questionário foi de 30 de abril de 2020.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra pessoas do sexo feminino (n=14), que praticam pilates, com idade superior a 20 anos, devidamente matriculadas na academia referida e assídua e que aceitaram participar da pesquisa por meio do aceite ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Além disso, foi incluída a professora de pilates.

Foram excluídos da amostra todos aqueles participantes que não são assíduos às aulas de pilates e treinem a menos de quatro meses.

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Os dados foram coletados através de questionário.

Segundo Gil (1999, p. 128), o questionário é um instrumento que pode ser definido como: "a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o

conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas”.

A aplicação do questionário foi realizada link via WhatsApp. O mesmo foi referente ao tema: IMPACTO DO PILATES NO DESENVOLVIMENTO MOTOR DOS SEUS PRATICANTES, perante a disponibilidade de tempo do envolvido, onde tiveram que dar o aceite ao TCLE.

Os indivíduos tiveram o tempo que consideraram necessário para responderem as perguntas, de forma individual.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estiveram presentes no TCLE, que foi devidamente aceitado por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária. Para que o pesquisador pudesse realizar a coleta de dados na academia já citada como cenário de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, e puderam desistir a qualquer momento do estudo, e não sofreram nenhum dano físico, mental ou social.

A pesquisa esteve de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3.7 Análise dos Dados

Os resultados foram analisados através da estatística descritiva simples e apresentados através de gráficos e quadros, quando se trataram das questões. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Perfil Aluno

As características sociodemográficas dos praticantes de pilates que participaram da pesquisa foram descritas na tabela abaixo. Observou-se que nessa pratica o sexo feminino é predominante, e quanto a faixa etária, há um maior número de participantes com idade superior a 50 anos. Um maior número se autodeclarou de raça branca, estado civil casado, e com renda familiar alta. Notou-se que, grande parte das participantes já praticam o pilates por um período de tempo bem relevante.

Tabela 1-Distribuição dos dados sociodemográficos de participantes de pilates de uma academia, Fortaleza-CE, 2020.

Características	N	%
Sexo		
Feminino	14	100
Masculino	0	0
Faixa etária		
20-30	1	7,1
30-40	0	0
40-50	5	35,7
Mais de 50	8	57,2
Etnia		
Branco	9	64,3
Amarelo	2	14,3
Pardo	3	21,4
Negro	0	0
Estado civil		
Casado (a)	11	78,6
Divorciado (a)	0	0
Solteiro (a)	2	14,3
União estável	1	7,1
Renda		
1 a 2 salários	1	7,1
2 a 3 salários	0	0
3 a 5 salários	2	14,3
5 a 7 salários	1	7,1
7 a 10 salários	1	7,1
Mais de 10 salários	9	64,3

Tempo que pratica pilates		
1	3	7,1
3	6	21,4
4 meses a 1 ano	4	42,9
1 a 2 anos	4	28,6
3 a 5 anos		
Mais de 5 anos		
Total	14	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2020

Destaca-se que 100% dos praticantes de pilates que participaram da pesquisa, são do sexo feminino. Há uma predominância desse sexo na prática. A faixa etária mais recorrente foi de mais de 50 anos, representando a metade dos participantes, com 57,1%.

O envelhecimento representa o declínio gradualmente dos sistemas corporais, que influencia a capacidade do funcionamento do corpo, além de fatores biológicos entre outros (RODRIGUES et al., 2010). Os praticantes de pilates podem atingir ganhos físicos, fortalecimento e resistência muscular.

Quanto à etnia, 64,3% se autodeclararam branco. A nação brasileira é dividida em dois grupos, um branco e outra não branco, composta por pretos e descendentes (no que se refere a cor da pele ou traços da origem), mesmo que esses indivíduos sejam descendentes de brancos (KILSZTAJN et al., 2005).

Segundo os dados do IBGE (2014), revela-se que a cor branca da população brasileira residente, é no total de 45,5%. Já no grupo de pessoas pardas, caracteriza-se por 45% do total dos habitantes do país. No que se refere ao estado civil, 78,6% responderam que são casados. A renda mensal de grande parte é alta, representada por 64,4%. Segundo dados do IBGE (2018) pessoas da cor branca tem rendimento mais alto, em relação as pessoas pretas ou pardas, os brancos atingiram 85,9%.

Com relação ao tempo da prática do pilates, 42,9% possuem de 3 a 5 anos, 28,6% responderam que possuem mais de 5 anos de prática do pilates.

Tabela 2 – Desenvolvimento motor dos praticantes de pilates.

O que levou você a praticar pilates?	N	%
--------------------------------------	---	---

Saúde	8	57,1
Orientação medica	3	21,4
Sugestão de amigos	2	14,3
Curiosidade	0	0
Outros	1	7,1
Qual foi sua maior dificuldade no início das atividades?		
Os exercícios	9	64,3
O ambiente	1	7,1
A professora	0	0
Deslocamento para os treinos	0	0
outros	4	28,6
Como você avaliaria seu grau de dificuldade no primeiro mês da prática do pilates?		
0 a 2- Ruim	2	14,3
2 a 4- Regular	7	50
4- Bom	4	28,6
5- Muito Bom	1	7,1
Levando em conta a pergunta anterior, atualmente qual nota você lhe atribui quanto é essa prática?		
0 – 2 Ruim	0	0
2 – 4 Regular	1	7,1
4 Bom	10	71,4
5 Muito Bom	3	21,4
Você percebeu a melhora da sua flexibilidade após iniciar a prática do pilates?		
0 a 2- Ruim	0	0
2 a 4- Regular	0	0
4 -Bom	7	50
5- Muito Bom	7	50

Quanto o pilates contribuiu nas suas atividades de manipulação (arremessar, rebater, chutar, puxar, agarrar manusear, etc)?		
0 a 2- Ruim	0	0
2 a 4- Regular	0	0
4- Bom	8	57,1
5- Muito Bom	6	42,9
Quanto ao seu equilíbrio dinâmico e estático, como você avalia a contribuição do pilates?		
0 a 2- Ruim	0	0
2 a 4- Regular	0	0
4- Bom	4	28,6
5- Muito Bom	10	71,4
E quanto a sua locomoção (andar, correr, saltar, etc.) como você avalia a contribuição do pilates?		
0 a 2- Ruim	0	0
2 a 4- Regular	1	7,1
4- Bom	5	35,7
5- Muito Bom	8	57,1
Total	14	100

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Em relação aos resultados por meio de questionário, 57,1% responderam que à saúde foi o que levou elas a praticarem o pilates. O pilates é referido como uma notável técnica de promoção de saúde para o público idoso. (BUENO et al., 2018).

No que se refere a dificuldade no início das atividades, 64,3% responderam que tiveram dificuldades com os exercícios. Quanto a auto avaliação, no grau de dificuldade no primeiro mês a prática do pilates, 50% referiu regular. Considerando a questão anterior, 71,4 % dos alunos responderam “bom” quanto a essa prática atualmente.

A quinta questão se refere à melhoria da flexibilidade dos praticantes, após iniciar o método pilates, 50% classificaram, como muito bom e os outros 50%, como

bom. Naturalmente o desenvolvimento físico é relevante em todas as faixas etária, principalmente na vida adulta tardia.

Para Fidelis et al (2012), dizem que a flexibilidade é um desempenho determinante para os movimentos do cotidiano, como por exemplo, pentear os cabelos, apertar o cadarço do sapato, escovar os dentes, etc. Programas que trabalham com a flexibilidade pode ser um método de prevenção, para melhorar a saúde e para atividades do dia a dia.

Tendo consideração a atribuição do pilates as atividades de manipulação (arremessar, rebater, chutar, puxar, agarrar, manusear, etc.), 57,1% consideraram bom e 42,9% muito bom. Segundo Gallahue et al. (2013), métodos que englobam o alongamento favorece a aptidão física funcional de adultos mais velhos, permite que eles desempenhem as atividades da vida diária com mais capacidade.

Quanto ao equilíbrio dinâmico e estático, 71,4% responderam muito bom e 28,6% referiram bom. Nesse contexto a prática habitual de atividade física reflete em uma melhoria na estabilidade corporal. (FREITAS et al., 2013). Segundo Gallahue et al. (2013), técnicas de mediação podem ser agregadas para ampliar a estabilidade e equilíbrio de adultos mais velhos.

Com relação a atribuição do pilates na locomoção dos seus praticantes, onde a maioria, representando 57,1% citaram muito bom e 35,7%, bom. Joseph Pilates relacionou o Pilates com a melhora do desempenho motor, fortalecimento, equilíbrio corporal, flexibilidade dos músculos do centro do corpo (abdominais, para vertebrais, glúteos e músculos do assoalho pélvico). Desta forma as vantagens e benefícios da prática do pilates atinge a melhora da postura, flexibilidade e habilidades motoras (RODRIGUES et al., 2010).

Atividade física regular no decorrer da vida adulta tem probabilidade de auxiliar qualquer pessoa em uma série de aspectos correlacionados com a performance motora (GALLAHUE; OZMUN; GOODWAY, p. 22).

4.2 Perfil (Aluno e Professor(a))

Tabela 1. Aspectos Motores Desenvolvidos

Aspectos Motores	Nota (0 a 10)
Estabilidade	9
Locomoção	9
Coordenação global	8
Flexibilidade	10

Fonte: Dados da Pesquisa, 2020

Quando se refere a questão 1º, abordam-se os aspectos motores desenvolvidos pelas alunas. A professora observou que as praticantes tem os aspectos (estabilidade, locomoção, coordenação global e flexibilidade), bastante desenvolvidos. Quanto a observação obtida há uma controvérsia. Para Gallahue et.al (2013), quando entramos na vida adulta, apresentamos sequências de alterações físicas e fisiológicas, que pode sofrer influência na performance motora equivale o mecanismo do processo de envelhecimento.

Já para Papalia e Feldman (2013), embora haja algumas mudanças fisiológicas serem efeitos direto do envelhecimento, causas comportamentais desde a juventude podem afetar o tempo de mudanças físicas. Indivíduos com hábitos de praticar atividades físicas desde cedo obtêm os benefícios de serem mais ativos após os 60 anos.

O método pilates como atividade física, proporciona auxílio do centro de força e melhora aspectos motores (flexibilidade, resistência, locomoção, estabilidade e desempenho motor) (RODRIGUES et al., 2010).

Tabela 2. Escala que é utilizado os métodos referidos

Métodos	Nota (1 a 5)
Demonstração	5
Resolução de problemas	3
Global	5
Parcial	1
Misto	3

Fonte: Dados da Pesquisa, 2020

Na 2ª questão, trata-se dos métodos utilizados pela professora, que são: demonstração, global, parcial, misto e resolução de problemas. O método de demonstração, é a habilidade do ser humano de imitar e obter entendimento por meio de observação do desempenho de outras pessoas (BRUZI et al., 2011). Para Reis (1994), o modelo global parte da junção do movimento definido pelo aprender praticado. Para Saad (1997), o método parcial é um processo em que o movimento é minuciado, ou seja o exercício é dividido e ensinado em partes, em uma sequência lógica. Para Costa (2004), o método misto representa a conexão do analítico e global, trabalha os dois em uma combinação. Para Oliveira (1985), o método resolução de problemas tem como propósito maior a criatividade na resolução de problema e tem como fundamento nas perguntas que são formuladas: "Quem pode?" , "Quem vê?" , "Quem sabes?" e "Como podes?". Identificou-se pela observação e pela exposição dos relatos, que a utilizações desses métodos são eficientes para o trabalho com as praticantes do método Pilates.

A terceira questão implica saber: Quais habilidades motoras você percebe que são mais desenvolvidas pelos alunos?

Quadro 1 – Habilidades Desenvolvidas

Professora	Resposta
P1	“Flexibilidade, estabilidade e equilíbrio”.

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

De acordo com o quadro 1 a resposta mostra as habilidades motoras mais desenvolvidas pelos praticantes, flexibilidade, estabilidade e equilíbrio. Para esse aporte, Rodrigues et al (2010), dizem que, o pilates pode proporcionar o aprimoramento do equilíbrio, fortalecimento e ganho de flexibilidade dos músculos do centro do corpo, principalmente dos estabilizadores profundos (multífido e transversos do abdômen), garantindo a estabilização corporal.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Viu-se nesse artigo que o perfil dos praticantes de pilates geralmente são mulheres, adultas mais velhas, da cor branca, renda família alta, casadas. Muitos são os aspectos desenvolvidos, dentre os quais destacou-se nesse trabalho, flexibilidade, equilíbrio e locomoção.

No que se refere as metodologias mais utilizadas são: demonstração e global. Concluiu-se que, esses métodos são significativamente positivos para a melhora do desempenho motor das alunas. É necessário que a professora que ministra essa prática conheça os métodos a serem utilizados, sendo essencial que exista um planejamento de forma correta para oferecer informações de como desempenhar uma ação ou habilidade motora, já que por serem mulheres mais velhas, necessitam de mais atenção para determinados exercícios e cuidado para executá-los.

Observou-se neste estudo que o método auxiliou consideravelmente nas atividades de manipulação, locomoção, equilíbrios estático e dinâmico dos alunos.

O método pilates contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento motor dos praticantes, pois está voltado para os exercícios de condicionamento físico e fortalecimento da musculatura do corpo inteiro.

Foi percebido nessa pesquisa, que a professora por ser ex- bailarina, utiliza de alguns alongamentos do ballet, com objetivo voltado para melhorar a flexibilidade das praticantes. Ao frequentar algumas aulas, constatou-se que a professora tem uma boa formação, domina as técnicas, e as aulas são bem elaboradas.

Ao observar o ambiente, viu-se que a sala é um pouco pequena, não tem como toda as alunas ficarem no ambiente, isso dificulta a prática de alguns exercícios, já que o desenvolvimento motor se dá pela interação entre o indivíduo, tarefa e ambiente. A falta de materiais, como as bolas, que em alguns exercícios são necessárias, atrasam os objetivos da prática

Foi compreendido no estudo que o pilates infelizmente não é um método tão popular, portanto os profissionais de educação física poderiam ter um olhar para esta prática e fomentá-la para outras classes sociais.

Essa pesquisa pelo que ela apresenta deve ser estudada por todos os profissionais que atuam na educação física, praticantes de pilates e pesquisadores do comportamento motor, mas sempre salientando que esse estudo não se encerra aqui e que outros questionamentos poderão surgir a partir deste.

REFERÊNCIAS

- BERTOLDI, J. T.; TESSER, R.; DAMACENO, M. S. Impacto do Método Pilates na qualidade de vida dos praticantes. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 1, julho de 2016. Disponível em: <<https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6768>>. Acesso em: 22 de setembro de 2019.
- BRUZI, A. T. ; BASTOS, F. H. ; CHIVIAKOWSKY, S. ; O estudo da demonstração em aprendizagem motora: estado da arte, desafios e perspectivas. **Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano**. São Paulo, v.13, n. 5, p. 392, Abril de 2011. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v13n5/a11v13n5.pdf> > . Acessado em: 04 de maio de 2020.
- BUENO, G. A. S. et al. Relação da força muscular com equilíbrio estático em idosos – comparação entre pilates e multimodalidades. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Porto Alegre, v. 40, n. 4, 2018. Disponível em: < https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892018000400435 > . Acessado em: 02 de maio de 2020.
- COSTA, L.C.A e NASCIMENTO, J.V. o ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v.15. n.2, 2004.
- FIDELIS, L. T. ; PATRIZZI, L. J. ; WALSH, I. A. P. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Revista Brasileira Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, 2013, São Paulo, 2012. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/rbagg/v16n1/a11v16n1.pdf> > . Acessado em: 03 de maio de 2020.
- FREIRE, R. S. et al . Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, São Paulo , v. 20, n. 5, p. 345-349, Outubro de 2014 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922014000500345&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 22 de setembro de 2019.
- FREITAS et al. Prática habitual de atividade física afeta o equilíbrio de idosas? **Revista Fisioterapia em Movimento**, 2013, v. 26, n. 4. Curitiba, Disponível em: < https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-51502013000400010&script=sci_arttext&tlng=pt > . Acessado em: 05 de maio de 2020.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C.; GOODWAY, J. D. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 7 ed. Porto Alegre: AMHG, 2013.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- HOCHMAN, Bernardo et al. Desenhos de pesquisa. **Acta Cir. Bras.**, São Paulo, v. 20, n. 2, p. 2 a 9, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-86502005000800002>. Acesso em: 01 dez. 2018.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. **Poluição brasileira é formada basicamente de brancos e pardos, 2014**. Disponível em: <
<https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2015-11/populacao-brasileira-e-formada-basicamente-de-brancos-e-pardos-diz-IBGE> > Acessado em: 02 de maio de 2020.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e estatística. **Desigualdade Social por Cor ou Raça no Brasil, 2018**. Disponível em: <
<https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/populacao/25844-desigualdades-sociais-por-cor-ou-raca.html?=&t=sobre> > Acessado em: 02 de maio de 2020.

KILSZTAJN, S. et al. Concentração e distribuição do rendimento por raça no Brasil. **Rev. econ. contemp.**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2. Maio/ Agosto de 2005. Disponível em:
https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-98482005000200006
> Acessado em: 01 de maio de 2020.

KNECHTEL, Maria do Rosário. **Metodologia da pesquisa em educação: uma abordagem teórica- prática dialogada**. Curitiba: Intersaberes, 2014.

LARA, S. *et al.* Efeitos do método pilates sobre o equilíbrio postural em crianças com atrasos motores. **Pensar a prática**, Goiânia, v. 22, 2019. Disponível em: <
<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/50733/33449>>. Acesso em: 23 de setembro de 2019.

MONTANEZ, D. R.; LARA, S. A influência do método pilates sobre o desenvolvimento motor de crianças. **Revista brasileira de ciência e movimento**, Rio Grande do Sul, v. 23, n. 4, 2015. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/5469/4089>>. Acesso em: 21 de setembro de 2019.

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **Educação Física Humanista**. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1995.

PAPALIA, D. E. ; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12 ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

PEROVANO, D. G. **Manual de metodologia científica de segurança pública e defesa social**. Curitiba: Juruá, 2014.

POLISSENI, M. L. C.; RIBEIRO, L. C. Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 5, p. 340-344, 2014. Disponível em:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922014000500340&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 23 de setembro de 2019.

REIS, H. H. B. dos. **O ensino dos jogos esportivizados na escola**. 1994. 75 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)–Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1994.

RODRIGUES, B. G. S. et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**. São Paulo, v. 17, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502010000400003> . Acesso em: 05 de maio de 2020

RODRIGUES, J. B. *et al.* A influência do método pilates no desenvolvimento de habilidades motoras em crianças. **Anais do 8º Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, Rio Grande do Sul, v. 8, n. 2, 2016. Disponível em: <[https://http://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/08/848585/a-influencia-do-metodo-pilates.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/08/848585/a-influencia-do-metodo-pilates.pdf)>. Acesso em: 21 de setembro de 2019.

SAAD, M. **Futsal: iniciação técnica e tática: sugestões para organizar sua equipe**. Santa Maria: UFSM, 1997

SILER, B. **O corpo Pilates: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem uso de máquinas**. São Paulo: Summus, 2008.

ZAGO, A. S. Exercício físico e o processo saúde-doença no envelhecimento. **Revista brasileira geriatria gerontologia**, Rio de Janeiro , v. 13, n. 1, p. 153-158, 2010 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232010000100016&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 22 de setembro de 2019.

APÊNDICE A- INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS- QUESTIONÁRIO

1. Dados pessoais:

Nº do questionário: _____

1.1 Idade:

20 a 30 () 30 a 40 () 40 a 50 ()

1.2 Sexo

() Masculino 2. () Feminino

1.3 Estado civil: 1. () Casado (a) 2. () Divorciado (a)

3. () Solteiro (a) 4. () União estável

1.4 Etnia: 1. () Branco 2. () Pardo 3. () Negro

1.5 Renda

1 a 2 salários () 2 a 3 salários () 3 a 5 () 5 a 7 () 7 a 10 () mais de 10 ()

Tempo que pratica o pilates

4 meses a 1 ano () 1 a 2 anos () 2 a 3 anos () 3 a 5 anos () Mais de 5 anos ()

1- O que levou você a praticar o pilates?

Saúde () orientação médica () Sugestão de amigos () curiosidade () outros

2- Qual foi sua maior dificuldade no início das atividades?

Os exercícios () O ambiente () O professor () deslocamento para os treinos

() outro

3- Como você avaliaria seu grau de dificuldade no primeiro mês da prática do pilates?

() 0 a 2- Ruim () 2 a 4- Regular () 4- Bom () 5- Muito bom

4- Levando em conta a pergunta anterior, atualmente qual nota você lhe atribui quanto a essa prática?

() 0 a 2- Ruim () 2 a 4- Regular () 4- Bom () 5- Muito bom

5- Você percebeu a melhora da sua flexibilidade após iniciar a prática do pilates?

() 0 a 2- ruim () 2 a 4- regular () 4- bom () 5- Muito bom

6- Quanto o pilates contribui nas suas atividades de manipulação (arremessar, rebater, chutar, puxar, agarrar, manusear, etc.)?

() 0 a 2- ruim () 2 a 4- regular () 4- bom () 5- Muito bom

7- Quanto ao seu equilíbrio dinâmico e estático, como você avalia a contribuição do pilates?

() 0 a 2- ruim () 2 a 4- regular () 4- bom () 5- Muito bom

8- E quanto a sua locomoção (andar, correr, saltar, etc.) com você avalia a contribuição do pilates

() 0 a 2- Quase nada () 2 a 4- Pouco () 4- Mais ou menos () 5- Muito

Questionário Professor (a)

A Prática do Pilates

1- Dê uma nota de 0 a 10 para os aspectos motores desenvolvidos por seus alunos.

() Estabilização () locomoção () flexibilidade () Coordenação global

02- Aponte em que escala você utiliza os métodos de ensino abaixo

Demonstração 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

Resolução de problemas 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

Global 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

Parcial 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

Misto 1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

03- Quais habilidades motoras você percebe que são mais desenvolvidas pelos

alunos?