

A PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NA INFÂNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ingrid Stephanie Goulart Medeiros ¹

Bibiana Mafaldo Consi ²

Maria Eduarda Ribas Bastos ³

Layna Hercilia Carneiro Silveira ⁴

Simone Lara ⁵

Rodrigo de Souza Balk ⁶

Resumo:

Promover atividades físicas na infância, desde a fase escolar, é de extrema importância para o adequado desenvolvimento infantil, contudo, em algumas escolas públicas brasileiras não há na matriz curricular a disciplina de educação física nos anos iniciais do Ensino Fundamental, o que favorece ao desenvolvimento de déficits em seu repertório motor, bem como a estilos de vida sedentários na vida adulta. Desta forma, este trabalho tem como objetivo descrever, a partir de um relato de experiência, os benefícios da inserção do Método Pilates sobre a saúde das crianças, estudantes dos anos iniciais do Ensino Fundamental, que não possuem educação física na sua matriz curricular. O método Pilates é um programa de exercícios físicos, baseado em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos, e é compreendido em seis princípios que é concentração, controle, precisão, centramento, respiração, fluidez. Trata-se de um projeto de extensão, realizado nos últimos seis anos, em uma escola pública municipal em Uruguaiana/RS. Cabe ressaltar que o estudo está em andamento ao longo deste ano em vigência. Participaram neste período (2013 - 2018) 145 alunos, de ambos os sexos e com idades compreendidas entre 6 a 10 anos, todos estudantes dos anos iniciais do Ensino Fundamental. Os escolares praticaram um protocolo de exercícios baseados no método Pilates, por meio de exercícios praticados no solo/ mat Pilates, acessórios incluindo bola, meia lua e Bosu, e em aparelhos específicos do Pilates, em uma sala de aula, cedida pela própria escola. Os escolares foram submetidos a avaliações antes e após praticarem o método pilates, a fim de identificar os efeitos da prática dos exercícios. Dessa forma, verificamos contribuições relevantes da prática do Método Pilates sobre as variáveis de desenvolvimento motor e equilíbrio postural, postura, níveis de atenção e aprendizagem e na força muscular respiratória. Considerando que o estudo está em andamento ao longo de 2018, os dados são relacionados apenas à avaliação dos escolares, e, portanto, ainda não temos resultados após a intervenção com o método Pilates. Cabe ressaltar que neste ano de 2018 estamos analisando os efeitos do método sobre a capacidade funcional de membros inferiores e a força muscular palmar. Diante dessas considerações, o método Pilates pode ser uma importante ferramenta a ser utilizada no âmbito escolar, com o intuito de promover saúde e melhorar a qualidade de vida de crianças no contexto escolar.

Palavras-chave: Exercício; Pilates; Crianças

A PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NA INFÂNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

¹ Aluno de graduação. ingridgoulartm@gmail.com. Autor principal

² Discente . bibianamafaldo@gmail.com. Co-autor

³ Discente. rodrigolemes@msn.com. Co-autor

⁴ Discente. veveleiria@gmail.com. Co-autor

⁵ Docente. simonelara@unipampa.edu.br. Orientador

⁶ Docente. rodrigo.balk@gmail.com. Co-orientador



A PRÁTICA DO MÉTODO PILATES NA INFÂNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Promover atividades físicas na infância, desde a fase escolar, é de extrema importância para o adequado desenvolvimento infantil, contudo, em algumas escolas públicas brasileiras não há na matriz curricular a disciplina de educação física nos anos iniciais do Ensino Fundamental, o que favorece ao desenvolvimento de déficits em seu repertório motor, bem como a estilos de vida sedentários na vida adulta. Desta forma, este trabalho tem como objetivo descrever, a partir de um relato de experiência, os benefícios da inserção do Método Pilates sobre a saúde das crianças, estudantes dos anos iniciais do Ensino Fundamental, que não possuem educação física na sua matriz curricular. O método Pilates é um programa de exercícios físicos, baseado em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos, e é compreendido em seis princípios que é concentração, controle, precisão, centramento, respiração, fluidez. Trata-se de um projeto de extensão, realizado nos últimos seis anos, em uma escola pública municipal em Uruguaiana/RS. Cabe ressaltar que o estudo está em andamento ao longo deste ano em vigência. Participaram neste período (2013 – 2018) 145 alunos, de ambos os sexos e com idades compreendidas entre 6 a 10 anos, todos estudantes dos anos iniciais do Ensino Fundamental. Os escolares praticaram um protocolo de exercícios baseados no método Pilates, por meio de exercícios praticados no solo/ mat Pilates, acessórios incluindo bola, meia lua e Bosu, e em aparelhos específicos do Pilates, em uma sala de aula, cedida pela própria escola. Os escolares foram submetidos a avaliações antes e após praticarem o método pilates, a fim de identificar os efeitos da prática dos exercícios. Dessa forma, verificamos contribuições relevantes da prática do Método Pilates sobre as variáveis de desenvolvimento motor e equilíbrio postural, postura, níveis de atenção e aprendizagem e na força muscular respiratória. Considerando que o estudo está em andamento ao longo de 2018, os dados são relacionados apenas à avaliação dos escolares, e, portanto, ainda não temos resultados após a intervenção com o método Pilates. Cabe ressaltar que neste ano de 2018 estamos analisando os efeitos do método sobre a capacidade funcional de membros inferiores e a força muscular palmar. Diante dessas considerações, o método Pilates pode ser uma importante ferramenta a ser utilizada no âmbito escolar, com o intuito de promover saúde e melhorar a qualidade de vida de crianças no contexto escolar.