

PILATES NAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR: UMA PROPOSTA ALTERNATIVA

Raphael Rivoiro BAETTA**
Adrielle de Cássia FRANQUI*

Resumo

Embora a Educação Física Escolar permita o desenvolvimento de diversos conteúdos de ensino, sabe-se que muito pouco deles são explorados e que há um predomínio de desportos. Neste sentido, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica da proposta de Práticas Corporais Alternativas, a fim de alcançar objetivos que as práticas tradicionais não proporcionam, ressaltando as carências existentes nas aulas, e propor a inserção do Método Pilates como uma proposta alternativa, demonstrando seus benefícios e sua eficiência. Foi utilizada a base de dados PUBMED, SCIELO, EFDesportes.com e Google Acadêmico. Analisando os inúmeros benefícios já comprovados que o Método Pilates proporciona, e verificando que estes benefícios constataam carências existentes nas aulas de Educação Física Escolar, fica evidente ser viável a proposta de inserir este método nas aulas, a fim de complementar os conteúdos propostos, diversificar e explorar esta diversidade de práticas que a Educação Física permite, e proporcionar aos alunos maiores benefícios, prazer e lazer nas aulas de Educação Física Escolar.

Palavras-chave: Educação Física Escolar. Práticas Corporais Alternativas. Pilates.

Abstract

Although the School Physical Education enables the development of various teaching contents, it is known that very little of them are exploited and that there is a predominance of sports. In this sense, this study aimed to carry out a literature review of the Alternative Body Practices proposal in order to achieve goals that traditional practices do not provide, highlighting the shortcomings in class, and propose the inclusion of Pilates as an alternative proposal, demonstrating its benefits and efficiency. It used the database PubMed, SCIELO, EFDesportes.com and Google Scholar. Analyzing the countless benefits already verified that the Pilates method provides, and checking that these benefits encounter some lacks in physical education classes, it is evident feasible the proposal to insert this method in class in order to complement the proposed contents, diversify and explore this diversity of practices that physical education permits, and provide students with greater benefits, pleasure and leisure in physical education classes.

Keywords: Physical Education, Alternative Corporal Practices, Pilates.

**Professor mestrando do Programa de Pós-Graduação em Educação – Mestrado do Centro Universitário Moura Lacerda.

*Bacharel em Educação Física pela Universidade de São Paulo (USP/Ribeirão Preto) e aluna do Centro Universitário Moura Lacerda - Concluinte do curso de Licenciatura em Educação Física.

Introdução

A Educação Física escolar engloba diversos conteúdos de ensino, no qual envolve um conjunto de conhecimentos, habilidades, hábitos, regras, valores, atitudes, convivência social, entre outros. Sendo assim, o processo pedagógico se divide em três dimensões para alcançar os objetivos educacionais, no qual estas dimensões são: conceitual (“o que se deve saber?”), procedimental (“o que se deve saber fazer?”) e atitudinal (“como se deve ser?”), porém não há como dividir estes conteúdos, eles caminham juntos podendo ser enfatizados em determinadas dimensões (DARIDO, 2012).

Está claro na literatura a prevalência de desportos coletivos nas aulas de Educação Física, deixando a desejar no sentido expressivo, criativo e comunicativo (KUNZ, 1994), assim Darido (2012) ressalta a presença de diversas disciplinas alternativas, como o judô, a capoeira, a ginástica, o folclore, as atividades expressivas, entre outras nos currículos dos Professores de Educação Física, e então questiona: “como explicar a pouca utilização destes conteúdos?”. Santos (2008) em sua dissertação destaca a Educação Física como a disciplina que trabalha sistematicamente com o elemento da cultura corporal, porém conclui que os esportes com ênfase em força e agilidade prejudicam a participação e o aprendizado das alunas e dos alunos que não correspondem aos padrões de masculinidade hegemônica, causando assim um clima de medo nas meninas durante as aulas, o que a fazem preferir que a aula seja separada por sexo, como forma de garantir sua integridade física. Sendo assim, Santos propõe que a atuação dos professores seja comprometida com a promoção da igualdade de gênero em todas as aulas.

Correia (2012) realizou um ensaio com objetivo de analisar os conceitos de abordagem de ensino e tendências pedagógicas no campo da Educação Física escolar, no qual encontrou duas polaridades que buscam classificar a Educação Física brasileira, estando de um lado as concepções e os sujeitos críticos, emancipados e libertadores. E por outro lado os conservadores, neoliberais e alienados. Porém, as abordagens de ensino são multidimensionais, e englobam concepções explícitas ou implícitas acerca do mundo, da sociedade, do ser humano, do conhecimento, da escola, da comunidade, do aprender, do ensinar, do professor, do aluno, e da interação entre professor e aluno (CORREIA, 2012 et al MIZUKAMI, 1986). Mas sua análise neste ensaio vai ainda mais além e traz a tona uma questão pouco explorada no qual diz respeito à improvisação dos docentes nos cursos de licenciatura, por razões de ordem administrativa, econômicas e organizacionais as instituições

não dispõem de especialistas para as demandas específicas da formação de professores e professoras.

Sendo assim, estudos recentes, juntamente com os Parâmetros Curriculares Nacionais, propõem a abordagem de Práticas Corporais Alternativas (PCAs) (BRASIL, 1998). Impolcetto (2013) entende que as PCAs não são desenvolvidas em contraposição das práticas tradicionais do esporte e das academias, mas acredita que são praticadas para alcançar um objetivo que as práticas tradicionais não proporcionam, como relaxamento, autoconhecimento, sensibilização etc. São práticas corporais, pois tem o corpo como objeto de interferência e são alternativas porque diferem de outros trabalhos, são atividades não convencionais, que valorizam o corpo como uma unidade harmoniosa, simétrica, energeticamente equilibrada, respeitando seus conflitos e diferenças. Proporcionam aos alunos a oportunidade de vivenciar e compreender tais práticas superando a ideia da busca pelo gesto técnico perfeito e a valorização dos mais habilidosos. As PCAs se apresentam na escola como prática pedagógica que deve ser vivenciada, questionada e refletida pelos alunos.

Contudo, este artigo de revisão bibliográfica tem como objetivo fazer um levantamento de artigos científicos relacionados às propostas de Práticas Corporais Alternativas, verificando as carências das aulas de Educação Física Escolar e por fim propor uma nova modalidade, a fim de suprir tais carências e complementar os conteúdos propostos para que os objetivos sejam alcançados com mais eficiência e prazer.

Metodologia

Foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados PUBMED, SCIELO, EFDportes.com e Google Acadêmico, sendo incluídos artigos relacionados à Educação Física Escolar, Cultura Corporal de Movimento, Práticas Corporais Alternativas, Pilates e patologias, publicados no período de 2004 a 2014.

Desenvolvimento

Cesana (2005) realizou um estudo de caso de cunho qualitativo que teve como objetivo averiguar a inserção das PCAs no universo da Educação Física e identificar se elas constituem-se num novo campo de intervenção profissional. O caso em estudo foi o curso de Licenciatura em Educação Física e Técnico Desportivo da UNESP de Rio Claro, criado no ano de 1983. Foi aplicado um questionário com três questões abertas para verificar a compreensão dos participantes a respeito da relação Educação Física/PCAs, e revelou-se uma

significativa diversidade de respostas, demonstrando a necessidade de se criarem algumas categorias para organização destes dados preliminares. Portanto, posteriormente, foi aplicado um questionário com seis questões centrais, tendo como perspectiva aprofundar as respostas dadas anteriormente. Os participantes eram docentes, alunos e ex-alunos da Universidade Estadual Paulista (UNESP) de Rio Claro e professores de Educação Física da rede pública de ensino da cidade de Rio Claro. Eles foram divididos em grupos e as respostas foram colocadas em quadros a fim de facilitar o resultado da pesquisa, no qual os participantes consideraram apropriada a inserção das PCAs na Educação Física, porém a aquisição destes conhecimentos alternativos se apresentou como um fator limitante, já que esta formação é realizada em cursos de especialização fora da universidade e identificou-se que as PCAs apresentam uma interface com a Educação Física ligada ao trabalho corporal, e a partir disto, determina algumas interações ocupacionais, sobretudo no ramo das atividades físicas, tornando possível a intervenção do profissional de Educação Física nesta área.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais trazem para prática pedagógica três aspectos fundamentais, sendo eles: O PRINCÍPIO DA INCLUSÃO, que tem como meta a inclusão do aluno na cultura corporal de movimento; O PRINCÍPIO DA DIVERSIDADE, que visa ampliar as relações entre os conhecimentos da cultura corporal de movimento e os sujeitos da aprendizagem, considerando as dimensões afetivas, cognitivas, motoras e socioculturais dos alunos; e A CATEGORIA DE CONTEÚDOS, que devem ser apresentados nas categorias conceitual, procedimental e atitudinal. Acredita-se que o avanço de pesquisas e reflexões teóricas específicas da área e da educação escolar tem promovido novas propostas pedagógicas, que estão sendo cada vez mais inovadas (BRASIL, 1998).

Todos os alunos crescem aprendendo determinados valores, ou seja, incluídos numa cultura, na qual mais tarde eles serão introduzidos nas obrigações da vida adulta. E neste percurso, as criações de movimentos mais eficientes e satisfatórios vão se desenvolvendo a fim de suprir as mais variadas necessidades dos mesmos.

Dentro desse universo de produções da cultura corporal de movimento, algumas foram incorporadas pela Educação Física como objetos de ação e reflexão: os jogos e brincadeiras, os esportes, as danças, as ginásticas e as lutas, que têm em comum a representação corporal de diversos aspectos da cultura humana. (BRASIL, 1998 p. 28).

Através da Cultura Corporal de Movimento, a Educação Física pode ser ainda um meio auxiliador, que contribui nas questões de cidadania, ética, saúde, pluralidade cultural, meio ambiente, orientação sexual, trabalho e consumo (BRASIL, 1998).

Contudo, no Ensino Fundamental devem-se encontrar conteúdos de relevância social, que levam em consideração as características dos alunos e tenham especificidades do conhecimento da área. Assim, os Parâmetros Curriculares Nacionais propõe blocos de conteúdos que se dividem em três grupos, sendo o primeiro: esportes, jogos, lutas e ginástica; o segundo: atividades rítmicas e expressivas; e o terceiro: conhecimento sobre o corpo. Eles articulam-se entre si e têm vários conteúdos em comum. O terceiro tem conteúdos incluídos nos demais, porém pode ser abordado separadamente, enquanto o primeiro e o segundo guardam características próprias e mais específicas, mas também podem ser articuladas entre si (BRASIL, 1998).

A Cultura Corporal de Movimento se caracteriza, entre outras coisas, pela diversidade de práticas, manifestações e modalidades de cultivo, sendo assim, encontramos aqui o ponto de encontro no qual inserimos as Práticas Corporais Alternativas (PCAs), que possibilitarão o desenvolvimento da Cultura Corporal de Movimento dentro das aulas de Educação Física escolar, através de diversas e diferentes práticas alternativas, visando alcançar todos os objetivos propostos com TODOS os alunos. A seguir, discorreremos sobre o Pilates e os benefícios que o mesmo traz para a formação do aluno.

Pilates e Educação Física Escolar

Na atualidade, encontramos diversas práticas alternativas sendo inseridas nas escolas, como ballet, jazz, xadrez, ginástica, karatê, judô, zumba, acrobacias, entre outras, que vem complementando as atividades esportivas tradicionais como o futsal, basquete, handebol e vôlei. Todavia, este trabalho após fazer uma breve revisão bibliográfica dos estudos atuais que orientam a inserção de PCAs na Educação Física escolar, agora traz a tona uma sugestão de prática alternativa, que está em evidência na sociedade e vem se difundindo cada vez mais: o PILATES. Obviamente, não excluindo a importância de cada prática citada anteriormente citaremos agora diversos benefícios e questões no qual acreditamos ser viável a inserção desta modalidade no contexto escolar.

O Método Pilates foi criado por Joseph Pilates que nasceu em 1880 nos arredores de Düsseldorf, na Alemanha. Desde criança teve raquitismo, febre reumática e asma e para superar sua debilidade física resolveu dedicar-se a esportes como ginástica, esqui, boxe e luta romana, a fim de adquirir força muscular e corpo saudável. Com a prática de se exercitar foi adquirindo interesse pela fisiologia humana, em especial a musculatura do corpo e buscou diferentes formas de exercitar-se, tanto ocidentais quanto orientais e até mesmo na Grécia antiga. A combinação de todas essas práticas o capacitou para formular e seu método

denominado inicialmente “Contrology”. Quando a Primeira Guerra Mundial (1914-1918) explodiu, Pilates foi confinado em um campo de prisioneiros com outros compatriotas e para manter saudáveis os companheiros e a si mesmo usou as camas e outros artefatos onde desenvolvia os exercícios. Desta forma adquiriram condicionamento físico que os protegeu da epidemia de 1918 que se alastrou e matou milhares de ingleses, além de protegê-los também de outras doenças comuns presentes em locais de grande concentração de pessoas em condições desfavoráveis. Ao final da guerra, Pilates voltou à Alemanha, onde continuou a desenvolver seu método chamando atenção de membros do mundo da dança, depois se mudou para os Estados Unidos onde se casou e junto com sua esposa, abriram um Studio de fitness, vindo a atrair além de bailarinos pessoas da *socialites*, atores, atrizes, atletas e pessoas comuns. E assim o método foi se difundindo como Método Pilates. (CAMARÃO, 2004).

O Método Pilates tem como seus princípios o Relaxamento, a Concentração, o Alinhamento, a Respiração, a Coordenação e a Resistência. Possui exercícios tanto no solo quanto nos aparelhos e segundo Camarão (2004 p.09) os benefícios deste método são:

Aumenta a força; Dá maior controle muscular; Integra corpo e mente; Melhora a capacidade respiratória; Aumenta a energia; Dá maior flexibilidade; Harmoniza os movimentos diários; Alonga, tonifica e define a musculatura; Melhora o condicionamento físico e mental; Corrige a postura; Dá maior consciência corporal; Reestrutura o corpo; Aumenta o equilíbrio e a coordenação; Previne lesões; É eficiente na pós-reabilitação; Aumenta a auto-estima; Alivia o estresse; Alivia as dores musculares.

Vanicola (2007), em seu artigo de revisão sobre reeducação da postura corporal, identifica como os aspectos relacionados à aprendizagem motora podem influenciar a reeducação da postura corporal, no qual os estudos mostram resultados positivos com a utilização de prática física, mental e feedback, com isso, ela esclarece a importância de Professores de Educação Física se inteirarem destas informações para implementar tais estratégias em suas aulas a fim de incentivar a aquisição de uma postura corporal mais adequada por seus alunos.

Uma das incidências de uma postura corporal inadequada é a escoliose, que surge, em geral, durante a fase de aceleração do crescimento vertebral, o que torna as crianças e adolescentes potencialmente aptos a desenvolvê-la. E é evidente que o meio escolar tem grande influência nestas alterações posturais. Estudos comprovam a elevada incidência de desvios posturais, como inclinações e protrusão cervical e a alta prevalência de escoliose em escolares entre 7 e 17 anos. (CONTRI, 2009; FERREIRA, 2009 e SANTOS, 2009).

Contudo, estudos já comprovaram a eficácia de tratamentos para melhorar o quadro de escoliose em escolares, como por exemplo, Toledo (2011) analisou o efeito do método da Reeducação Postural Global (RPG) em escolares com diagnóstico de escoliose torácica não estrutural (ETNE), e após três meses de tratamento pode-se concluir uma melhora significativa no grupo que foi submetido ao tratamento de RPG, enquanto o grupo controle não apresentou melhoras. Araújo (2012) avaliou o efeito do método Pilates no nível de escoliose, flexibilidade e dor em meninas de nível escolar, também dividindo em dois grupos, sendo um controle e o outro que foi submetido ao método Pilates, obtendo resultados positivos somente no grupo submetido ao método Pilates, que diminuiu o ângulo de índice de escoliose, aumentou o índice de flexão de tronco, e reduziu de forma significativa o grau de dor.

Outro índice muito evidente na sociedade é a famosa lombalgia (dor lombar), sendo uma das alterações musculoesqueléticas mais comuns, e que, muitas vezes, apresenta causa desconhecida e que chega a afetar de 70 a 80% das pessoas em algum momento de suas vidas. Estudos de revisão bibliográfica publicados em 2013 também revelam a indicação do método Pilates para o tratamento de lombalgia, no qual vem sendo cada vez mais usado por ser um método com poucas restrições e qualquer pessoa pode fazê-lo independente da idade, pois fortalece a musculatura fraca, alonga e relaxa os músculos encurtados, proporcionando um melhor equilíbrio muscular e uma melhora significativa na qualidade de vida dos indivíduos, na força, na flexibilidade, na consciência corporal, entre outros; como manter-se engajado em uma atividade física regular, que é tão importante para o controle dos quadros álgicos de dor. Além disto, o método Pilates quando comparado com nenhuma intervenção ou intervenção mínima em curto prazo, concluiu-se que o Pilates é mais eficaz que intervenção mínima para melhorar a dor e incapacidade em curto prazo. (FARIA 2013; MIYAMOTO, 2013; OLIVEIRA, 2013; VIEIRA, 2013). Em acréscimo a estes dados, um estudo de revisão ainda mais recente, publicado em 2014, também com o objetivo de averiguar os efeitos do método Pilates no tratamento da lombalgia, ressaltou que o desequilíbrio entre a musculatura agonista-antagonista do tronco e a ativação inefetiva do transversos abdominal são fatores de risco para o desencadeamento da dor lombar e que podem ser atenuados mediante a realização dos exercícios do Pilates, sendo estes mais satisfatórios que os exercícios do tratamento conservador. (VASCONCELLOS, 2014).

Além disto, estudos comprovam a eficiência do método Pilates em outras circunstâncias como, por exemplo, sendo um auxiliador na reabilitação pneumológica em crianças e jovens com asma brônquica devido a sua metodologia com exercícios respiratórios

que tem como um de seus princípios a respiração diafragmática (WRONSKI, 2008). Em adolescentes com diabetes mellitus tipo 1, também gerou melhora na performance física (TUNAR, 2012) e em um estudo que comparou o efeito do Pilates e do Tai Chi Chuan em estudantes encontrou-se melhoras para ambos os grupos em autoeficácia, e uma tendência de melhoria na qualidade de sono, também para ambos os grupos, porém o humor foi aumentado de forma significativa somente no grupo Pilates, enquanto o Tai Chi Chuan mostrou tendência de melhoria (CALDEWELL, 2009). E por fim, avaliou-se o efeito do método Pilates na força e flexibilidade de bailarinos estudantes, no qual revelou-se uma diferença significativa entre o grupo Pilates e o grupo controle, tanto no âmbito da força muscular quanto na flexibilidade, demonstrando melhoras somente o grupo que participou do treinamento de Pilates (AMORIM, 2011).

Entretanto, são inúmeros os artigos encontrados que comprovam os benefícios do método Pilates, porém ainda é desconhecida a prática deste método nas aulas de educação física escolar. Tatiany Marelisia de Souza comprovou em seu Trabalho de Conclusão de Curso os benefícios do Método Pilates solo aplicado no CDS/UFSC, tanto provando a experiência como aluna, quanto aplicando um questionário aberto para coletar as informações sobre a prática com todos os participantes da disciplina. E assim, concluiu que realmente os benefícios acontecem e de forma visível, ressaltando que esta prática propõe um trabalho de consciência corporal em sua totalidade, mas que não pode ser realizada somente por um curto período de tempo. E embora, os resultados demonstraram que 100% dos alunos tiveram dificuldades na realização dos exercícios, estes mesmos 100% após a prática conhecem a postura correta e sabem consertar quando estão errados, além de que 70% disseram que conseguem realizar o encaixe do quadril e reconhecer o core (força do abdômen), e 100% também concluíram sentir bem estar ao final da prática da sequência da aula, 70% tiveram o abdômen mais definido, 90% reconheceram o alívio de dores lombares e 100% perceberam melhora na concentração, disposição geral e calma (SOUZA, 2012).

Contudo, o método Pilates já foi aplicado nas mais divergentes circunstâncias, com todas as faixas etárias, entre inúmeras patologias e na maioria de seus estudos foram comprovados seus benefícios. Sabe-se que para ser aplicado nas aulas de educação física escolar irá encontrar algumas barreiras, porém estas não são impossíveis de serem superadas. Principalmente, quando temos a consciência de que muitos dos seus aspectos vão ao encontro das atuais propostas para a educação física escolar como, por exemplo, a inserção de PCAs, a busca pela cultura corporal do movimento, o incentivo a uma qualidade de vida saudável, a exigência de concentração nas salas de aulas, entre outros.

Considerações Finais

Fica evidente com esta revisão bibliográfica o quanto vem se difundindo a proposta de inserção de Práticas Corporais Alternativas e os inúmeros benefícios do Método Pilates. Assim, concluímos ser viável propor a inserção do método Pilates nas aulas de Educação Física Escolar como uma sugestão de uma nova modalidade dentro das Práticas Corporais Alternativas, esclarecendo que o que pretendemos com este artigo não é desenvolver somente o Pilates nas aulas de Educação Física Escolar, e sim atrelar o método nas propostas da Educação Física já existente, suprimindo assim as carências desta disciplina. Noll (2013), após realizar um estudo epidemiológico populacional, em que participaram 833 escolares de 5ª a 8ª série de todas as escolas da rede municipal de ensino da cidade de Teutônia/RS, com o objetivo de verificar a prevalência de dor nas costas, identificar os hábitos posturais e comportamentais e verificar se existe relação entre a dor nas costas e os hábitos, averiguou uma associação significativa entre dor nas costas e tempo diário assistindo televisão, postura adotada para dormir e sentar para escrever, assim sugeriu “SER URGENTE A NECESSIDADE DO DESENVOLVIMENTO DE PROGRAMAS EDUCATIVOS E PREVENTIVOS NO ÂMBITO ESCOLAR.”. Portanto, por que não utilizar o método Pilates como sendo este programa educativo e preventivo no âmbito escolar?

Referências

- AMORIM, Tânia Patrícia; SOUSA, Filipa Manuel and SANTOS, José Augusto Rodrigues. Influence of Pilates training on muscular strength and flexibility in dancers. **Motriz**, Rio Claro, v.17, n.4, p.660-666, out./dez. 2011.
- ARAÚJO, Maria Erivânia Alves; et. al. The effectiveness of the Pilates method: Reducing the degree of non-structural scoliosis, and improving flexibility and pain in female college students. **Journal of Bodywork et Movement Therapies**, v.16, p.191-198, 2012.
- CALDWELL, Karen; et. al. Effect of Pilates and taijiquan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**.v.13,n.2, p.155-163, 2009.
- CAMARÃO, Tereza. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. 2. ed. Rio de Janeiro, RJ: Elsevier, 2004. 174p.
- CESANA, Juliana. **O Profissional de Educação Física e as Práticas Corporais Alternativas: interações ocupacionais**. Dissertação apresentada ao Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro, 2005.

- CONTRI, Douglas Eduardo, et. al. Incidência de desvios posturais em escolares do 2º ao 5º ano do Ensino Fundamental. **ConScientiae Saúde**, v.8,n.2, p.219-224, 2009.
- CORREIA, Walter Roberto. Educação Física Escolar: entre inquietudes e impertinências. **Rev. bras. Educ. Fís. Esporte**, São Paulo, v.26, n.1, p.171-78, jan./mar.2012.
- DARIDO, Suraya Cristina. Educação Física na escola: conteúdos, duas dimensões e significados. **Laboratório de Estudos e Trabalhos Pedagógicos em Educação Física (LETPEF)**. Departamento de Educação Física/UNESP - Rio Claro, 2012.
- FARIA, Marcela Borges Maia and FARIA, Wellerson Costa. O efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: uma revisão de literatura. **Conexão ci: r. cient. UNIFOR-MG**, Formiga, v.8, n.1, p. 75-84, jan/jun 2013.
- FERREIRA, Dalva Mononroze Albuquerque, et. al. Rastreamento escolar da escoliose: medida para o diagnóstico precoce. **Rev. Bras. Crescimento e Desenvolvimento Humano**, v.19,n.3, p.357-368, 2009.
- IMPOLCETTO, Fernanda Moreto, et al. **As práticas corporais alternativas como conteúdo da educação física escolar**. *Pensar a Prática*, v.16, n.1, p.1-319, jan./mar. 2013.
- KUNZ, Elenor. **Transformação didático-pedagógica do esporte**. Ijuí:Unijuí, 1994.
- MIYAMOTO, Gisela C.; COSTA, Leonardo O. P. and CABRAL, Cristina M. N. **Eficácia do método Pilates considerando dor e incapacidade em pacientes com dor lombar crônica não específica: uma revisão sistemática com metanálise**. *Brazilian Journal of Physical Therapy*. v.17,n.6, p.517-532, nov/dec 2013.
- NOLL, Matias; et. al. Dor nas costas, hábitos posturais e comportamentais de escolares da rede municipal de ensino de Teutônia, RS. **Journal of Human Growth and Development**, v.23,n.2, p.1-10, 2013.
- OLIVEIRA, Francisca Suziana Martins; ANJOS, Joselma Cunha and TORRES, Vanthauze Marques Freire. **O Pilates como agente de reabilitação da coluna lombar**. *EFDesportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, año 17, n.178, março 2013.
- Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física / Secretaria de Educação Fundamental**. Brasília: MEC / SEF, 1998.
- SANTOS, Camila Isabel S. et. al. Ocorrência de desvios posturais em escolares do ensino público fundamental de Jaguariúna, São Paulo. **Rev. Paul. Pediatria**,v.27,n.1, p.74-80, 2009.
- SANTOS, Jeferson Moreira dos. **O gênero na escola: a educação física em questão**. Mestrado em sociologia. Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Ciências Humanas e Filosofia. Programa de Pós-Graduação em Sociologia. Goiânia/GO. Agosto/2008.
- SOUZA, Tatiany Marelisia. **O método Pilates solo na educação física: alguns benefícios**. TCC (graduação) – Universidade Federal de Santa Catarina. Centro de Desportos. Curso de Graduação em Educação Física. Florianópolis, 2012
- TOLEDO, Pollyana Coelho Vieira, et. al. Efeito da Reeducação Postural Global em escolares com escoliose. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.18, n.4, p.329-34, out/dez. 2011.

TUNAR, M. et. al. The effectsofPilatesonmetaboliccontrolandphysical performance in adolescentswith type 1 diabetes mellitus.J. **Diabetes Complications**, v.26, n.4, p.348-351,Jul./ago. 2012.

VANICOLA, Maria Claudia, et. al. Reeducação da postura corporal. **Motriz**, Rio Claro, v.13, n.4, p.305-311, out/dez. 2007.

VASCONCELLOS, Marcelo Henrique Oliveira, et. al. The Pilates Method in the treatment of lower back pain. *Fisioter. Mov.*, Curitiba, v.27, n.3, p.459-467, jul./set. 2014.

VIEIRA, Tatiane Medianeira da Conceição and FLECK, Caren Schlottfeldt. A influência do método Pilates na dor lombar crônica: uma revisão integrativa.*Disciplinarum Scientia. Série: Ciência da Saúde*, Santa Maria, v. 14, n. 2, p. 285-292, 2013.

WRONSKI, W. and NOWAK, M. Pilates breathing exercise method as a form of pneumological rehabilitation in children and youths with bronchiale asthma. **PrzeqLek**, 65 Supplv.2,p.9-11, 2008.