

N. CLASS. M 613.77
CUTTER S 586 m
ANO/EDIÇÃO 2015

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS - UNIS/MG

EDUCAÇÃO FÍSICA - LICENCIATURA

THAIS ABREU BERNARDES

**MÉTODO PILATES NA POSTURA: UMA PROPOSTA PARA AS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Varginha - MG

2015

THAIS ABREU BERNARDES

**MÉTODO PILATES NA POSTURA: UMA PROPOSTA PARA AS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Monografia apresentada ao Curso de
Educação Física- Licenciatura, do
Centro Universitário do Sul de Minas –
UNIS/MG, como pré-requisito para
obtenção do grau de Licenciatura em
Educação Física, sob orientação da Prof.
Me. Fred Henrique Pereira Faria

Varginha – MG

2015

THAIS ABREU BERNARDES

**MÉTODO PILATES NA POSTURA: UMA PROPOSTA PARA AS AULAS DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

Monografia apresentada ao Curso de
Educação Física- Licenciatura, do
Centro Universitário do Sul de Minas –
UNIS/MG, como pré-requisito para
obtenção do grau de Licenciatura em
Educação Física, sob orientação da Prof^ª.
Me. Fred Henrique Pereira Faria.

Aprovada em 16/12/2015

Prof. Fred Henrique Pereira de Faria

Prof. Ma. Flavia Refina Ferreira Alves

Prof. Me. Luis Gustavo Rabello

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar agradeço à Deus por me fortalecer e ter me dado essa oportunidade, por ter me dado a oportunidade de realizar um sonho. Agradeço ao Fred meu orientador, por ter me aguentado esse tempo, e agradeço também meus amigos por me incentivarem, em especial ao Derlei e Carol por me ajudar desde o início desse projeto.

RESUMO

Foi estudado a importância do método pilates como tratamento e prevenção do desvio postural de alunos do ensino fundamental e ensino médio. Sabe-se que o desvio postural é frequentemente encontrado em crianças e adolescentes por diversas razões, dentre elas, o estirão de crescimento, a má postura, e o levantamento de peso excessivo em mochilas escolares. As doenças nas costas são muito prevalentes na população adulta e também na população adolescente. Tal fator pode ser explicado pelo fato de que muitas posturas corporais adotadas no dia-a-dia são inadequadas para as estruturas anatômicas. Apresenta-se o Pilates solo como alternativa para prevenir e tratar tais problemas posturais, uma vez que tal método é baseado em exercícios feitos unicamente ao nível no chão.

Palavras chave: Método Pilates. Desvio Postural. Pilates Solo

ABSTRACT

This subject about the importance of the method pilates as prevention of postural deviation of elementary school students and high school. Postural deviation It is known that is often found in children and adolescents for several reasons, among them, the growth spurt, poor posture, and lifting excessive weight in backpacks. Diseases in the back are very prevalent in the adult population and also in the adolescent population. This factor can be explained by the fact that many bodily postures on day are inadequate to the anatomical structures.

Keywords: Pilates methd. Postural deviation. Soil pilates.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	01
2 A ORIGEM DO MÉTODO PILATES.....	03
2.1 PRINCÍPIOS BÁSICOS DO MÉTODO PILATE.....	04
2.1.1 Respiração.....	04
2.1.2 Precisão.....	04
2.1.3 Fluidez.....	05
2.1.4 Controle.....	05
2.1.5 Centro ou Centralização.....	06
2.1.6 Concentração.....	06
2.2 TIPOS DE PILATES.....	06
2.2.1 Pilates com Aparelhos.....	06
2.2.2 Pilates Solo.....	07
2.3 FATORES DESVIO POSTURAL EM ADOLESCENTES DO ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO.....	07
2.4 APRESENTANDO O O PILATES SOLO NAS ESCOLAS COM OBJETIVO DE PREVENIR O DESVIO POSTURAL.....	08
2.4.1 Os Benefícios.....	10
3 MATERIAL E MÉTODO.....	12
CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERENCIAS	14

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Gallagher e Kryzanowka (2000), Pilates é um método de condicionamento físico e mental que desenvolve força, flexibilidade, resistência e controle motor do corpo, através diversos tipos de exercícios o método, prioriza o fortalecimento da musculatura abdominal e alongamento da parte posterior do corpo proporcionando um bom equilíbrio, alinhamento e postura corporal.

Já Camarão (2004), define o método Pilates como um sistema único de exercícios de fortalecimento e alongamento sendo realizado através da sequência de movimentos controlados.

Lima (2006), comenta que ao contrário de outras atividades físicas, o Pilates é um método que procura se adequar às necessidades de cada praticante. Todavia, não deixa de ser um método totalmente sistematizado, que atua com segurança e eficácia, não havendo contra indicações.

A educação física escolar a muito tempo vem trabalhando valências físicas, educando por meio do movimento, apresentando um papel importante na educação, principalmente em um cenário atual, que se apresenta cada vez mais com crianças, adolescentes e jovens cada vez mais sedentários, com menos contato social. Porém muitas vezes as aulas apresentam uma rotina. Assim, a proposta de se evidenciar a possibilidade da introdução do Pilates nas escolas, é muito importante, por ser um método global, que pode contribuir para que as aulas de educação física desenvolvam aspectos físicos, mentais e sociais.

Por não precisar de equipamentos, o Pilates solo, poderia ser implantado dentro das escolas e trazer diversos benefícios para os seus praticantes visto que o praticante, precisaria apenas do seu próprio peso e de um espaço, tal como quadra, pátio ou qualquer outro solo para praticá-lo, e por isso seria totalmente viável sua aplicação no ambiente escolar.

O Método Pilates vem ao encontro de uma realidade assistida em jovens estudantes, visto que neles são frequentemente encontradas alterações posturais por diversas razões, dentre elas, o estirão de crescimento, a má postura, o levantamento de peso excessivo e modelos inadequados de mochilas.

Deste modo, o Pilates é sinônimo de bem-estar, relacionado à harmonia entre mente, corpo e espírito. Sua prática aumenta a autoconfiança e auto-estima. Como

benefícios para o corpo, o método, quando devidamente aplicado, proporciona um melhor condicionamento físico, aumentando a força, a flexibilidade, a resistência e o controle motor, motivo pelo qual o presente estudo se propôs destacar a importância e possibilidade de sua implantação nas escolas.

O objetivo deste trabalho é verificar por meio de uma revisão de literatura a possibilidade e a importância do método Pilates implantado nas escolas em aulas de educação física para melhoria da postura.

2 A ORIGEM DO MÉTODO PILATES

De acordo com Camarão (2004), em 1880 na Alemanha nos arredores de Dusseldorf, nasceu Joseph Pilates e desde criança muito doente, onde apresentava raquitismo, febre reumática e asma. Assim, para superar suas doenças, decidiu dedicar-se a esportes como boxe, esqui, luta romana e ginástica, querendo adquirir força muscular e corpo saudável. Aos 14 anos já exibía uma ótima forma.

Para Camarão (2005), em 1912, Pilates mudou-se para Inglaterra onde exerceu várias atividades. Foi lutador de boxe, performer em circo e também foi instrutor de auto defesa. No mesmo ano aconteceu a primeira Guerra Mundial onde foi considerado um inimigo estrangeiro, sendo preso em um campo de concentração. Enquanto estava preso ele desenvolveu exercícios para manter a si e aos companheiros saudáveis. Usou as camas e outros objetos para construir os protótipos dos aparelhos. Anos depois, em 1918, Pilates atribuiu a esses exercícios a sobrevivência no campo de prisioneiros pelo fato de uma epidemia de gripe que matou milhares de pessoas.

Para Gallagher e Kryzanowska (2000), após a Guerra, Pilates continuou com os programas de treinamento de condicionamento físico em Hamburgo na Alemanha, onde aperfeiçoou seus métodos trabalhando com a força policial da cidade. Em 1926 desiludido com o trabalho no exército alemão imigrou para os Estados Unidos. Na viagem para os Estados Unidos conheceu sua futura esposa, Clara. Quando chegou, o casal resolveram abrir um estúdio na cidade de Nova York. Pilates e sua esposa supervisionaram pessoalmente seus clientes naquele estúdio até a década de 60.

Já para Ungaro (2005), Pilates praticava o que pregava e viveu uma vida longa e saudável. Ele morreu em 1967, com 87 anos. Hoje, seus métodos e exercícios são utilizados mundialmente, sendo praticado não só por aqueles que necessitam manter a boa forma, mas também por pessoas que preocupam viver bem e saudáveis. Os exercícios vem se tornando cada vez mais populares entre os públicos em geral. Pilates oferece exercícios que podem ser praticados por pessoas de qualquer idade, independente das condições físicas.

Segundo Camarão (2004), quando Joseph Pilates morreu, não deixou herdeiros e não designou um sucessor para dar continuidade ao seu método. Mesmo assim sua marca foi registrada e gerou um processo que arrastou por vários anos.

2.1 PRINCÍPIOS BÁSICOS DO MÉTODO PILATES

2.1.1 Respiração

Para Gallagher e Kryzanowka (2000), a respiração é enfatizada pela importância de manter a circulação do sangue. A pureza é o resultado de uma respiração adequada durante os exercícios, oxigenando o sangue e eliminando os gases nocivos. Joseph Pilates determinou que a melhor técnica de respiração para eliminar o que faz mal é inspirar pelo nariz, inspirar o que é bom e expirar pela boca, expirar com toda força, e em seguida encher totalmente os pulmões. Inspirando o ar profundamente. Como regra geral, você deve inspirar quando se prepara para fazer o movimento, e expirar quando executa.

Já para Ungaro (2004), no Pilates a respiração melhora o desempenho de várias formas. Em geral expirar na parte difícil do exercício não só ajuda no movimento, como também se torna mais ágil. A respiração ainda pode ser usada para marcar o tempo nos exercícios em que a própria determina o ritmo. A respiração é um movimento puramente muscular e não esquelético. Coordenar respiração e movimento deve reforçar sua habilidade de contração.

2.1.2 Precisão

A Precisão para Aparicio e Perez (2005), todos os exercícios tem uma estrutura clara, uma forma precisa e dinâmica adequada. Foram planejados como objetivo de se obter o máximo de benefício de cada uma delas. Deve-se prestar muita atenção aos detalhes, já que a qualidade, nos movimentos, é mais importante que a quantidade. A Precisão ajuda a aumentar o controle, além de combater hábitos e padrões de movimento não desejados. Pilates disse: "concentre-se nos movimentos corretos cada vez que exercita, ou os fará de maneira incorreta e eles perderam seu valor." A Precisão ajuda a diminuir o risco de lesões e, por isso, os exercícios avançados só são recomendáveis para os alunos que tem precisão na execução dos movimentos.

Para Ungaro (2004), precisão deve ser o objetivo de toda e qualquer iniciativa, do trabalho ao regime. Se você acredita que as coisas podem ser melhoradas, facilmente irá transferir tal conceito para o exercício.

Para Camarão 2005 é preciso estar atento o tempo inteiro ao corpo, mantendo-se consciente de seu alinhamento e de sua forma. É a busca pela perfeição de cada movimento, sempre mantendo a conexão corpo e mente.

2.1.3 Fluidez

De acordo com Kuhnert (2002), Joseph Pilates gostava de resumir seu método como um movimento fluido a partir do centro de força para fora. Qualquer movimento tem que ser realizado da forma mais harmônica possível. Os movimentos devem ser contínuos e ritmados. O aluno deverá estar sempre em uma posição de alinhamento corporal. Estando atento para possíveis compensações, que poderão levar a exercícios inadequados, sendo possível causadores de lesões.

Segundo Aparicio e Perez (2005), para obter a máxima fluidez, deve-se realizar o mínimo movimento, sobretudo nas transições dos exercícios. Cada um dos exercícios está ligado a outro: na verdade, não há nenhum momento em que o movimento cresce. OS exercícios são sequencias de movimentos brandos, sem procedimentos bruscos e com uma dinâmica específica. Nada deve ser demasiado rápido, nem demasiado lento. Velocidade não significa bom ritmo, embora a lentidão possa chegar a ocasionar tensões. O ritmo é a maneira harmoniosa de combinar e de encadear as sequências de movimentos com as pausas, acentos e diferentes tempos de cada exercício entre um e outro.

2.1.4 Controle

Na visão de Kuhnert (2002), controle significa que os movimentos de maneira incorreta não geram bons resultados nem satisfação. O exercício nada mais é que o processo de condicionar o corpo para atividades cotidianas. Durante suas atividades, você terá sempre que ajustar seus membros de onde estão para onde devem estar. Sua tarefa é identificar desequilíbrio e assimetrias e, então, fazer os ajustes necessários.

Para Williams e Jansen (2005), é importante conseguir o controle do corpo em movimento, da mente sobre o corpo e do padrão de respiração. Nada no método Pilates é casual: o controle é a chave essencial para conseguir a qualidade desejada do movimento, que tem de ser preciso.

2.1.5 Centro ou Centralização

Segundo Ungaro (2004), o centro de força é que controla o resto do corpo. Ao se exercitar, muitas vezes, as pessoas não dão a devida atenção ao início de cada movimento. O resultado disso é que acabam se movimentando incorretamente e provocando danos. Devemos utilizar seu centro de força para começar cada exercício encaixando-o antes dos outros grupos musculares. Nos primeiros dias, obviamente, devemos sempre lembrar de trabalhar a partir do nosso centro. Mas com o passar do tempo, isso se tornara absolutamente natural. Não só enquanto praticamos os exercícios, mas também nas atividades de vida cotidiana, inclusive no trabalho.

Segundo Aoki (2004), todos os movimentos se irradiam a partir do centro de força: fluem a partir interior, do centro para fora. Respirando outras disciplinas e técnicas, o centro, no método Pilates, é um centro físico e não místico. O desenvolvimento do centro de força ajuda a prevenir dor nas costas e outras lesões, e implica menos fadiga.

2.1.6 Concentração

Para Gallagher e Kryzanowka (2000), a concentração ajuda o sistema nervoso central escolher a combinação correto dos músculos para executar os exercícios. O praticante deve prestar atenção aos seus movimentos enquanto executa. Pense sempre sobre cada passo e comecara a notar como todos os movimentos do seu corpo estão relacionados. Quando sua mente e seu corpo trabalham juntos, você consegue fazer um programa de exercício ideal.

Já para Camarão (2005), a concentração ajuda desenvolver consciência corporal; a não se distrair aos exercícios e a conectar totalmente o corpo e a mente para alcançar a excelência do movimento. A concentração deve ficar completamente direcionada para os movimentos, com atenção ao corpo e a respiração, isso lhe proporcionará um melhor resultado.

2.2 TIPOS DE PILATES

2.2.1 Pilates com Aparelho

A estrutura básica dos aparelhos de pilates é feita com molas, que podem ser usadas de duas maneiras diferentes: elas podem reduzir o esforço que o praticante tem que fazer - carregando parte do peso que você deveria estar puxando e dando um impulso ao movimento -, ou aumentar, servindo como uma resistência - assim, é preciso "aumentar o tamanho da mola". A escolha de como usar essas molas depende de casa aluno e dos seus objetivos, dá para facilitar ou dificultar.

2.2.2 Pilates Solo

O Pilates solo não oferece essa opção, portanto, pode ser considerado um exercício que exige maior esforço do praticante. "No entanto, isso não significa que a técnica vá ser difícil para todos, há quem tenha um bom desempenho e outros possuem mais dificuldade." O método Pilates, também conhecido como MatPilates é baseado em exercícios feitos unicamente ao nível no chão.

Cunha p.52 (2006) os exercícios de solo oferecem grande desafio para o corpo, justamente por não contarem com o auxílio de dispositivos mecânicos. Hoje são utilizados diversos acessórios para auxiliar alguns exercícios e dificultar outros. Entre esses acessórios temos diversos tipos e tamanhos de bola, discos de equilíbrio, faixas elásticas e rolos sólidos. (CUNHA, 2006).

O Método Pilates no solo, segundo Stanmore (2008), envolve uma série de exercícios realizados deitados, sentados e de pé. Eles se tornam mais desafiadores conforme a consciência, a força e a flexibilidade, a coordenação e a resistência se desenvolvem. Para este mesmo autor, o treinamento nos aparelhos envolve equipamentos especializados que agem contra a resistência do corpo, além da resistência pelas molas que podem ser ajustadas para diferentes tensões.

2.3 FATORES QUE DESENCADEIAM O DESVIO POSTURAL NOS ADOLECENTES DO ENSINO FUNDAMENTAL E MEDIO

Segundo Oliveira (1989), é essencial manter a postura correta, caso contrário a musculatura deixaria de fazer o que lhe cabe como suporte do peso de boa parte do corpo, sobrecarregando a ossatura, que então adquire a postura errada.

Sabe-se que o desvio postural é frequentemente encontrado em crianças e adolescentes por diversas razões, dentre elas, o estirão de crescimento, a má postura, e o levantamento de peso excessivo em mochilas escolares.

Para Detsch, Luz, Candotti, Scotto, Lazaron e Guimarães (2005), as doenças nas costas são muito prevalentes na população adulta e também na população adolescente. Muitas vezes, a ocorrência da lombalgia precede ou é concomitante às alterações da postura corporal. Essa associação pode ser explicada pelo fato de que muitas posturas corporais adotadas no dia-a-dia são inadequadas para as estruturas anatômicas, pois aumentam o estresse total sobre os elementos do corpo, especialmente sobre a coluna vertebral, podendo gerar desconfortos, dores ou incapacidades funcionais.

Ainda de acordo com Detsch, Luz, Candotti, Scotto, Lazaron e Guimarães (2005) muitos problemas posturais, em especial aqueles relacionados com a coluna vertebral, têm sua origem no período de crescimento e desenvolvimento corporais, ou seja, na infância e na adolescência. Além disso, durante essas fases, os indivíduos estão sujeitos a comportamentos de risco para a coluna, principalmente aqueles relacionados à utilização de mochilas e à postura sentada (período em que estão na escola, para assistir à televisão e utilizar o computador).

O uso de bolsas e mochilas pesadas durante o deslocamento dos alunos até a escola pode ser um dos fatores que agravam as dores apresentadas pelos jovens e os desvios de postura comumente observados. Sendo assim, será apresentado no próximo tópico o Pilates solo como prevenção e tratamento para tais desvios posturais.

2.4 APRESENTANDO O PILATES SOLO NAS ESCOLAS COMO PROPOSTA PARA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR COM OBJETIVO DE PREVENIR O DESVIO POSTURAL

Segundo Lehmkhul e Smith (1997), inicialmente, cumpre salientar o que é postura. Ela está definida como a atitude ou posição do corpo em disposição estática ou arranjo harmônico das partes corporais à situações dinâmicas.

Para Kendall, Mc Creary e Provance (1995), a boa postura é resultado da capacidade que tem o tônus muscular, os ligamentos e as cápsulas de suportar o corpo ereto, conseguindo permanecer em uma mesma posição por longos períodos, sem que acarrete em dores e utilizando um baixo gasto calórico.

Já na visão de Knoplich (1989), a postura abrange o conceito de quatro fatores, sejam eles o balanço, o equilíbrio, a coordenação neuromuscular e a adaptação sendo aplicada em alguns momentos corporais, e em determinadas ocasiões, de formas diferentes.

Assim sendo, Hoebel (1976), sabe-se que o costume de manter uma postura inadequada nas atividades cotidianas é repassado por gerações. Os adultos adotam posturas, corretas ou erradas, que são copiadas pelas crianças, que futuramente as incorporam ou as modificam.

No mesmo sentido, também entende que grande parte da incidência de desvios posturais pode ter início durante mudanças fisiológicas do crescimento e desenvolvimento humano, porém outros são causados devido ao peso excessivo nas mochilas utilizadas por crianças em fase escolar.

Para Ascher (1976), o comportamento postural da criança durante os primeiros anos escolares é o grande culpado pelos vícios de postura adquiridos, ao se considerar suas condições anatômicas, a sua coluna vertebral, a evolução da sua postura ereta, e as relações estabelecidas com o meio social em que vive.

Destsch e Tarrago relatam que de toda forma, muitos problemas de dores são transitórios e, assim, nem todas crianças e adolescentes que apresentam dor de coluna carregam necessariamente esse problema para a fase adulta.

Este problema quando não é diagnosticado de maneira precoce, acaba se tornando algo preocupante, visto poderá ocasionar sérios transtornos à vida adulta desta criança. Nesse ponto, vários autores entendem que os escolares são merecedores de uma atenção especial a sobre esse assunto, entrando em um consenso de que cabe ao educador físico utilizar-se de suas aulas para aplicar aos alunos diversos recursos que podem contribuir positivamente para corrigir e prevenir tais desvios, despertando, por meio da atividade física, o interesse pela adoção de posturas corretas e hábitos mais saudáveis de seus alunos no cotidiano.

Pesquisas como as dos autores tais como Martelli e Traebert (2006), Valladão, Lima e Barroso (2009) e ContriPetrucelli e Perea (2009), apontam que as crianças e os adolescentes possuem maior incidência de problemas posturais em fase escolar, sendo as mais comuns a hiperlordose, hipercifose e a escoliose. E todos eles concordam que este resultado é bastante preocupante pelo fato de que os problemas posturais são os causadores de limitações nos movimentos e até mesmo podem incapacitar a realização

de tarefas cotidianas comuns. É nessa fase escolar que as crianças e os adolescentes são vítimas constantes de desvios posturais, como já mencionado, pelo uso de mochilas pesadas, poderá ser também por motivo de estirão de crescimento ou mobiliário inadequado.

Segundo Lima (2007), essa postura incorreta pode ser resultado da aquisição de vícios posturais, que provocam o desequilíbrio da postura, que por sua vez causam desgastes nas vértebras, discos e articulações da coluna. Os músculos, em forma conjunta com a coluna, são responsáveis pela postura, e tais desvios são capazes de resultar em desarranjos musculares difíceis de corrigir.

O fato da incompatibilidade e os hábitos modernos da humanidade é causador dos inúmeros problemas posturais na população mundial, resultantes da sobrecarga impostas à coluna vertebral que é o suporte do corpo.

Portanto, a prática do método Pilates em adolescentes de ensino médio e fundamental seria uma atividade essencial para que tais vícios posturais fossem sanados e prevenidos nos alunos, para que prejuízos de postura corporal, tais como expostos nesse tópico, não sejam carregados para a fase adulta.

2.4.1 Os benefícios

O método Pilates vem sendo cada vez mais divulgado e praticado pelo mundo, um dos motivos desta aderência é os seus inúmeros benefícios a partir da prática frequente deste método.

Segundo Rodrigues (2006), o Pilates busca promover o alongamento ou relaxamento de músculos encurtados ou tensionados e o fortalecimento ou aumento do tônus daqueles que estão estirados ou enfraquecidos. Portanto, diminuem-se os desequilíbrios musculares que ocorrem entre agonistas e antagonistas e são responsáveis por certos desvios posturais e problemas ortopédicos e hematológicos. Por se tratar de exercícios que não impõe desgaste articular, promove-se a prevenção e/ou tratamento de certas patologias, especialmente as ocupacionais.

Podemos também elencar benefícios emocionais como: o aumento na concentração, o alívio do estresse físico e mental, o aumento da confiança, entre outros.

De acordo com Tofoli (2006), os exercícios realizados na aula de Pilates conseguem trabalhar efetivamente a musculatura mais profunda, melhorando significadamente o equilíbrio muscular, o realinhamento da postura, a concentração, a respiração, o alongamento e a descarga de peso para membros inferiores e superiores.

Conforme Pentead, p.37 (2006) a técnica dos resultados rápidos e duradores, em dez sessões já é possível sentir a diferença na flexibilidade. Em três meses, os músculos estão mais definidos e o condicionamento físico tem uma melhora significante.

Segundo Gallagher e Kryzanowska (2000) e Ungaro (2004), os benefícios do método Pilates são:

- Melhora a capacidade cardiovascular respiratória;
- Oferece um condicionamento físico e mental;
- Alivia os problemas relacionados ao estresse, diminuindo tensão e fadiga;
- Melhora no equilíbrio
- Melhora a postura eliminando maus hábitos, levando o corpo ao um correto alinhamento;
- Fortalece a musculatura;
- Fortalece a musculatura paravertebrais, eliminando dores crônicas;
- Aperfeiçoa o desempenho
- Melhora a flexibilidade

3 MATERIAL E MÉTODO

O objetivo geral desta pesquisa foi identificar na literatura os benefícios do método Pilates em alunos do ensino médio e fundamental das escolas. Sabe-se que tais adolescentes apresentam problemas posturais decorrentes da má postura. Para atingir o objetivo geral, foi escolhida a pesquisa descritiva. Na visão de Zanella (2009) a pesquisa descritiva, como o próprio nome já diz, tem o objetivo de descrever com exatidão os fatos e fenômenos de determinada realidade.

Quanto aos procedimentos adotados na coleta de dados optou-se pela pesquisa bibliográfica e documental. A pesquisa bibliográfica tem como finalidade a ampliação do conhecimento na área de pesquisa e sua utilização como modelo teórico de sustentação dos argumentos.

Para Laville e Dionne (1999, p.112), a pesquisa bibliográfica “tenta encontrar essencialmente os saberes e as pesquisas relacionadas com a questão; deles se serve para alimentar seus conhecimentos, afinar suas perspectivas teóricas, precisar e objetivar seu aparelho conceitual”.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho foi realizado com a proposta da melhoria da postura em adolescentes do ensino médio e ensino fundamental. Através da análise dos resultados deste estudo, pode-se concluir que, o Pilates pode ter um papel bem significativo no desenvolvimento postural do adolescente.

Sabe-se que o uso de bolsas e mochilas pesadas durante o deslocamento dos alunos até a escola pode ser um dos fatores que agravam as dores apresentadas pelos jovens e os desvios de postura comumente observados.

Hoje em dia, está bastante difícil conseguir se manter em uma postura corporal correta, devido às grandes sobrecargas que o corpo vem sofrendo no cotidiano, como já demonstrado, pelo uso de mochilas com excesso de peso, postura incorreta durante a prática de diversas atividades, o sedentarismo, além dos jogos online que acabam induzindo as crianças a adotarem uma postura totalmente errada, visto que ficam por muitas horas consecutivas sentadas, inclusive de forma incorreta.

Essa postura incorreta pode ser resultado da aquisição de vícios posturais, que provocam o desequilíbrio da postura, que por sua vez causam desgastes nas vértebras, discos e articulações da coluna.

É necessário ressaltar o papel do Educador Físico, que na escola, tem um local ideal não só para jogos, mas também, para a educação corporal dos escolares, prevenindo e orientando os desequilíbrios corporais. Com avaliações posturais, os Educadores Físicos terão condições de orientar os alunos e os demais professores para adoção de posturas corretas nas atividades do dia a dia, assim prevenindo possíveis desvios e, caso necessário encaminhar o aluno a um especialista para possa evitar esses tipos de problemas.

Sendo assim, foi apresentado o método de Pilates, por trabalhar efetivamente a musculatura mais profunda, melhorando significadamente o equilíbrio muscular, o realinhamento da postura, a concentração, a respiração, o alongamento e a descarga de peso para membros inferiores e superiores.

REFERÊNCIAS

- AOKI, M.S. Avaliação isocinetica da musculatura envolvida na flexão e extensão de tronco: efeito método pilates. **Revista Brasileira Medicina do esporte**: Rio de Janeiro: v. 10. N6. Nov/Dez, 2004.
- APARICIO, E; PEREZ, J.. **O autentico método Pilates**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2005.
- ASHER C. **Variações da postura na criança**. São Paulo: Manole; 1976.
- BARBOSA, L.M.F.M.G. **Educação Física escolar como contribuição para prevenção de problemas posturais da coluna vertebral**. Disponível em: <www4.uninove.br>
- BRACCIALLI, L.M.P., et AL. **Postura corpora: reflexões teóricas**. Fisioterapia em movimento, São Paulo, 2001. Disponível em: <HTTP://www.bases.bireme.br
- CAMARÃO, T. **Pilates com a bola no Brasil**. Rio de Janeiro: Alegro 2005.
- CAMARÃO, T. **Corpo e Movimento**. Rio de Janeiro: Alegro 2004.
- CONTRI, D.E; PETRUCELLI, A.; PEREA, D.C.B.N.M. **Incidência de desvio postural em escolares do 2 ao 5 ano do ensino fundamental**. Ver. ConScientiae Saúde, São Paulo 2009.
- CUNHA, Marina Pereira Medina. **Metodo Pilates e Acupuntura: utilização em indivíduos portadores de hérnia de disco lombar**, Monografia apresentada ao curso de Fisioterapia, Balneário Camburiú, 2006.
- Detsch C, Luz AMH, Candotti CT, Scotto de Oliveira D, Lazon F, Guimarães LK, et al. Prevalência de alterações posturais em escolares do ensino médio em uma cidade no Sul do Brasil. **Revista Panam Salud Publica**. 2007;21(4):231-8.

ESTÉLIO H.M Dantas. **Flexibilidade, alongamento e flexionamento** 3º edição, 1995

GALLAGHER, S P; KRYZANOWSKA, R. **O método Pilates de condicionamento físico**. 3 ed. São Paulo: The PilatesStudios do Brasil, 2000.

HOEBEL EA, Frost EL. **Antropologia cultural e social**. 2ª ed. São Paulo: Cultrix; 1976.

KENDALL, F.P; McCREARY, E.K; PROVANCE, P.G. **Músculos: provas e funções** 4ª Ed. São Paulo: Manole, 1995.

KUHNERT, C. **Um corpo perfeito com Pilates**. São Paulo. Vitoria Regia, 2002.

KNOPLICH, J. **Endireite as costas: desvios da coluna exercícios e prevenção**. São Paulo 1989.

LAVILLE, C; Dionne, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas**. Belo Horizonte. 1999

LEHMKHUL, L.D; SMITH,L.K. **Cinesiologia clinica de Brunnston**. 5ª Ed. São Paulo, Barueri: Manole, 1997).

LIMA, A. P. P. **Os efeitos do método pilates em mulheres na faixa etária de 25 a 30 anos com lombalgia crônica; 2006**, (monografia) Trabalho de Conclusão de Curso; Universidade Federal de Mato Grosso. Faculdade de Educação Física, do Campus de Cuiabá; ago. 2006.

MARTELLI, R.C.; TRAEBERT, J. Estudo descritivo alterações posturais de coluna vertebral em escolares de 10 a 16 anos de idade. Tangará-SC, 2004. **Revista Brasileira de Epidemiologia** (2006).

MIRANDA, L.B. e MORAIS, P.D.C. Efeitos do Método Pilates sobre a composição corporal e flexibilidade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. Versão eletrônica. , São Paulo, v.3, n.13, p.16-21. Jan./Fev. 2009.

OLIVEIRA, S. R. **O exercício certo pode salvar a sua coluna.** São Paulo: Abril, 1989

PENTEADO, O. **Pilates corpo malhado sem musculação.** www.vivapilates.com.br/viva-pilates-artigos-view.php

PIRES, D.C; SÁ, C.K.C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 10 - N° 91

RODRIGUEZ, José , **PILATES.** Editora Marco OZero, 2006.

STANMORE Tia, Pilates para as costas. Editora. Manole, Baurueri, SP, 2008.

UNGARO, A. **A promessa do Pilates.** São Paulo; Caras, 2004.

VALLADÃO, R; LIMA, P.F.C.; BAROSSO, A. R. A Educação física escolar na prevenção de deformidades da coluna vertebral. **VER. Digital EFDEPORTES.** Buenos Aires ano 14. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd131/a-educacao-fisica-escolar-na-prevencao-de-deformidades-da-coluna-vertebral-.htm>.

WILLIAMS, S; JANSEN, D. **Para começar a praticar Pilates.** São Paulo: Publifolha 2002.

ZANELLA, Liane Carly Hermes. **Metodologia de estudo e de pesquisa em Administração.** Florianópolis: UFSC – Departamento de Ciências da Administração.