

O MÉTODO PILATES E SUA APLICABILIDADE PRÁTICA: UMA ANÁLISE CRÍTICA (APOIO UNIP)

Aluna: Alexandra Cristina dos Anjos Dias

Orientador: Prof. Ricardo William Muotri

Curso: Educação Física

Campus: Alphaville

Introdução: O método Pilates® foi desenvolvido por Joseph Pilates, no início da década de 1920, e tem como base a contrologia. Consiste em um programa de condicionamento físico e mental no qual o praticante exercita força, flexibilidade e resistência, com auxílio de aparelhos exclusivos, por meio de um “sistema de molas” e exercícios de solo, com o objetivo principal de condicionamento estrutural do corpo. **Objetivo:** Verificar se, atualmente, os participantes das aulas de Pilates estão cientes dos objetivos propostos pelo método. **Método:** Foram estudados 34 alunos, com idade média de 47,14 +- 11,19 anos, praticantes do método há mais de 3 meses, por no mínimo 2 vezes na semana, em sessões de 1 hora. Todos foram avaliados mediante um questionário com dez questões desenvolvidas pelos autores para identificar os principais motivos que levam os indivíduos a buscar o método Pilates. **Resultados:** Verificou-se que os indivíduos entrevistados realmente procuram no método o que ele oferece. O condicionamento físico foi um dos maiores objetivos pela procura ao método; a prevenção osteomuscular como o segundo objetivo mais assinalado, revelando uma harmonização entre a proposta do método e as razões pela sua busca. No entanto, ainda uma grande maioria dos indivíduos entrevistados não sabe que existem diferenças de abordagens entre o Método Clássico e o Moderno (contemporâneo), o que corrobora com a literatura. **Conclusão:** Os praticantes do Método Pilates, embora não conheçam diferenças de abordagens metodológicas, confiam e utilizam o método, cientes de suas finalidades.