PILATES E EDUCAÇÃO FÍSICA: UM ENCONTRO NECESSÁRIO

Gabriel Martins Borges[1]
Profa. Dra. Talita Ferreira Biedrzycki[2]

[1] Alunos do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.
[2] Professora do curso de Educação Física do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG.

Introdução: O estágio em Práticas Corporais Contemporâneas foi realizado em um espaço híbrido que integra Pilates e musculação, um studio localizado na cidade de Cuiabá-MT, atendendo principalmente adultos e idosos. A experiência possibilitou acompanhar a organização das aulas, o uso dos equipamentos e as adaptações realizadas de acordo com as necessidades dos praticantes. **Objetivo:** Vivenciar a atuação profissional com o método Pilates, desenvolvendo conhecimentos técnicos e competências relacionadas ao planejamento, condução e adaptação das sessões. **Desenvolvimento da Experiência:** O estágio teve uma carga horária distribuída entre observação, participação assistida e aplicação prática. Foram acompanhadas atividades nos aparelhos Reformer, Cadillac, Chair e Barrel, com participação em correções posturais, regulagem dos equipamentos e adequação de cargas e intensidades. Na etapa de aplicação, foram conduzidas duas aulas com foco em mobilidade torácica e lombar, estabilidade do ombro, fortalecimento global e organização postural. Como produto final, foi elaborada a cartilha pedagógica “Cases Comuns no Estágio”, com orientações aplicáveis a diferentes contextos da Educação Física. **Resultados e Discussão:** A experiência favoreceu o domínio dos aparelhos, a capacidade de adaptação dos exercícios e o desenvolvimento de competências como comunicação, empatia, paciência e segurança na condução das atividades. Também possibilitou avanços no planejamento das sessões, nas progressões dos exercícios e na postura profissional. **Considerações Finais:** O estágio ampliou a compreensão sobre o Pilates como prática voltada à promoção da saúde, reabilitação e qualidade de vida, evidenciando a importância da observação, da prática supervisionada e da atuação ética para a formação profissional em Educação Física.

Palavras-chave: Pilates; Estágio Supervisionado; Educação Física.

ISBN: 978-65-88419-14-4