PILATES PARA DIFERENTES CORPOS: ADAPTAÇÃO E APRENDIZAGEM PROFISSIONAL

Guilherme Machado Lopes[1]
Lucas Gabriel de Morais Simi[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 Contemporâneas foi desenvolvido em um espaço especializado em Pilates, que atende pessoas de diferentes idades e condições funcionais, incluindo praticantes com dores e dificuldades de mobilidade. A experiência possibilitou o primeiro contato dos acadêmicos com a modalidade em contexto profissional. **Objetivo:** Vivenciar a atuação profissional no Pilates, compreendendo a organização das aulas, as possibilidades de adaptação dos exercícios e as formas de atendimento a diferentes perfis de praticantes. **Desenvolvimento da Experiência:** O estágio contemplou momentos de observação e participação. Inicialmente, foram acompanhadas a organização e a condução das aulas, permitindo identificar estratégias utilizadas para adaptar os exercícios às necessidades dos praticantes, especialmente daqueles com dores, limitações de mobilidade, iniciantes ou em aulas experimentais. Posteriormente, os acadêmicos participaram das sessões, auxiliando e orientando os alunos, além de vivenciarem a aplicação de uma aula. Destacou-se a utilização de exercícios que envolviam o corpo de maneira integrada, associando diferentes segmentos corporais durante a execução dos movimentos. **Resultados e Discussão:** A experiência ampliou o conhecimento dos acadêmicos sobre uma modalidade até então pouco vivenciada em sua formação prática. O contato com diferentes perfis de praticantes evidenciou que a atuação no Pilates exige mais do que a reprodução de exercícios, envolvendo observação, capacidade de adaptação, atenção às limitações individuais e cuidado na orientação dos movimentos. **Considerações Finais:** O estágio proporcionou uma nova perspectiva sobre as possibilidades de atuação na Educação Física, especialmente por meio do contato com diferentes pessoas, necessidades e histórias relacionadas à prática do Pilates. A experiência reforçou a importância de uma atuação atenta às individualidades e demonstrou que a capacidade de adaptar a prática às condições de cada participante constitui um aspecto relevante para uma intervenção profissional segura e coerente.

Palavras-chave: Pilates; Educação Física; Estágio Supervisionado; Adaptação; Prática Profissional.

ISBN: 978-65-88419-14-4