PILATES EM AÇÃO: DA OBSERVAÇÃO À AUTONOMIA PROFISSIONAL

Ana Paula Santos de Santana[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 supervisionado em Práticas Contemporâneas foi realizado em um espaço especializado em Pilates com ampla estrutura composta por Cadillacs, Reformers, Barrels, Chairs e diversos acessórios, possibilitando vivências completas na modalidade. **Desenvolvimento da Experiência:** O estágio foi dividido em três etapas complementares. Na observação, analisou-se a dinâmica das aulas, o vínculo entre professora e alunos, as adaptações individuais e a organização do espaço. Na participação assistida, houve atuação direta nas sessões, com ajustes de aparelhos, correções posturais, orientação de exercícios e gestão do fluxo de alunos, desenvolvendo habilidades de comunicação, análise de movimento e organização pedagógica. Na etapa de aplicação, foram planejadas e conduzidas duas aulas contemplando aquecimento, partes principais com mobilização e fortalecimento, uso de aparelhos e acessórios, e finalização com alongamento e respiração, exigindo clareza nos comandos, capacidade de adaptação e autonomia profissional. **Resultados e Discussão:** A vivência possibilitou aprimorar o olhar técnico para padrões de movimento, identificar compensações frequentes, compreender progressões e regressões, e desenvolver maior segurança no ajuste dos aparelhos e nas correções posturais. A participação prática reforçou a importância da comunicação objetiva, da escuta ativa e da personalização das sessões, ao passo que a aplicação de aulas consolidou o planejamento pedagógico e a tomada de decisões em tempo real. Os resultados evidenciam avanço na autonomia, sensibilidade profissional e capacidade de organização do ambiente e dos alunos. **Considerações Finais:** O estágio foi essencial para compreender o papel do profissional de Educação Física no Pilates, destacando a necessidade de domínio técnico, atenção às particularidades individuais, postura ética e capacidade de promover saúde e bem-estar por meio do movimento. A experiência ampliou a visão sobre as práticas corporais contemporâneas, fortaleceu o interesse pela especialização futura e evidenciou a relevância do Pilates na promoção da qualidade de vida.

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

ISBN: 978-65-88419-14-4