PILATES NA PRÁTICA: MOVIMENTO, ADAPTAÇÃO E CONSTRUÇÃO PROFISSIONAL

João Pedro de Almeida Pinto e Silva[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 na modalidade Pilates, em um espaço que atendia um público diversificado, de adolescentes a idosos, incluindo pessoas com diferentes objetivos, limitações e condições físicas. Por se tratar de uma modalidade ainda pouco conhecida pelo acadêmico, a experiência possibilitou compreender seus princípios, sua relação entre corpo e mente e as possibilidades de aplicação do método diante das necessidades individuais dos praticantes. **Objetivo:** Vivenciar a atuação profissional no Pilates, ampliando conhecimentos sobre o método e desenvolvendo competências para orientar, adaptar e conduzir exercícios de acordo com as características e limitações dos praticantes. **Desenvolvimento da Experiência:** O estágio contemplou etapas de observação, participação assistida e aplicação prática. Inicialmente, foram acompanhadas a organização das sessões, a condução dos exercícios e as adaptações realizadas para diferentes condições dos alunos. Na participação, o acadêmico auxiliou na demonstração, orientação e correção dos movimentos, ampliando gradativamente sua autonomia. Na aplicação, foram conduzidas duas aulas com propostas distintas, envolvendo força, flexibilidade, alongamentos dinâmicos e trabalho do centro corporal, utilizando diferentes aparelhos e adaptações quando necessárias. Como produto final, foi elaborado um e-book sobre Pilates, reunindo conceitos, fundamentos, benefícios, exercícios, acessórios e recomendações para a prática. **Resultados e Discussão:** A experiência favoreceu a ampliação do repertório de exercícios e a compreensão de suas variações e adaptações, além da aplicação de conhecimentos de anatomia, cinesiologia e biomecânica. Um dos principais desafios identificados foi transformar explicações técnicas em orientações claras e acessíveis aos praticantes, evidenciando que o domínio do exercício precisa estar associado à capacidade de comunicação. **Considerações Finais:** O estágio ampliou a compreensão do acadêmico sobre o Pilates e suas possibilidades de atuação na Educação Física. O contato com diferentes perfis de praticantes demonstrou que uma intervenção segura exige conhecimento técnico, observação, comunicação e capacidade de adaptação.

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

ISBN: 978-65-88419-14-4