

Marcelo D'Emile Kalicheski Mairesse

**Método Pilates e suas influências na autoestima: relato de experiência.**

Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física na Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Dr. Luiz Fernando Silva Bilibio

Porto Alegre

2019

Marcelo D'Emile Kalicheski Mairesse

**Método Pilates e suas influências na autoestima: relato de experiência.**

Conceito Final:

Aprovado em 11 de janeiro de 2020

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. Alcides Vieira Costa  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

---

Prof. Dr. Flávio Castro  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Dedico este trabalho à pessoa que sempre esteve ao meu lado durante todo meu curso, que sem ela não teria concluído, a minha esposa Valesca. E aos meus filhos, Paola e Felipe que são meus maiores tesouros.

## RESUMO

O Método Pilates se propagou nas últimas décadas e, desde então, vem ganhando novos adeptos. É um programa de condicionamento físico e mental, realizado com aparelhos ou no solo, dentro de Academias ou Estúdios. Entre seus benefícios destacam-se força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio, tendo o abdome como centro de força, exercícios realizados com poucas repetições. Sendo assim, como todo exercício físico regular, pode influenciar na autoestima de seus praticantes. Este relato tem como objetivo analisar a melhora na autoestima de praticantes de Pilates em um estúdio no Município de Porto Alegre-RS. Planejando atividades e uma metodologia nas aulas que possa contribuir para uma aula agradável e que mantenha o aluno interessado e disposto, influenciando na autoestima dos alunos, destacando que a prática regular de exercício físico pode contribuir para que as pessoas sintam-se bem, alegres, confiantes e saudáveis. Este estudo apresenta um relato da minha experiência na prática de instrutor de Pilates, durante o Estágio de Educação Física no Bacharelado, realizado no primeiro semestre de 2019, em um estúdio de Pilates com aproximadamente 50 alunos, elaborado através da análise do diagnóstico do Estúdio e das turmas, da observação das aulas, dos registros de meus diários e da avaliação da Autoestima dos alunos através de minha percepção. Este processo centralizado nas aulas de Pilates possibilitou aos alunos melhora nas capacidades físicas e mentais, melhorando seu controle corporal e reduzindo sua ansiedade, através disto melhorando sua autoestima e aprendendo a lidar com seu corpo, percebendo suas qualidades e capacidades físicas. Além disso, tivemos oportunidades de vivenciar o Método Pilates como um todo, de compartilhar as experiências, de buscar significados, de perceber o conteúdo presente nas aulas dentro do Estúdio e a importância das relações interpessoais e da progressão no desenvolvimento das atividades e suas influências na autoestima. Nas aulas, tivemos, a seguinte metodologia: parte inicial com aquecimento articular utilizando alongamentos nos aparelhos, logo uma parte mais aplicada a força e flexibilidade de membros inferiores e superiores, passando para uma parte mais avançada com desafios de equilíbrio e coordenação. Através de todas estas fases desenvolvemos uma produção de conhecimento e percepção corporal. No final do processo percebeu-se uma melhora na autoestima dos alunos.

**Palavras-Chave:** Pilates. Autoestima.

## ABSTRACT

*The Pilates Method has spread in recent decades and since then it has been gaining new adherents. It is a program of physical and mental conditioning, performed with appliances or on the ground, in gyms or studios. Among its benefits are strength, stretching, flexibility and balance, with the abdomen as the center of strength, exercises performed with few repetitions. Thus, like all regular exercise, it can influence the self-esteem of its practitioners. This report aims to analyze the improvement in Pilates practitioners' self-esteem in a studio in the city of Porto Alegre-RS. Planning activities and a methodology in the classes that can contribute to a pleasant class that keeps the student interested and willing, influencing students' self-esteem, emphasizing that regular physical exercise can contribute to make people feel good, happy, Confident and healthy. This study presents an account of my experience in Pilates instructor practice during the Bachelor Degree Physical Education Internship, held in the first semester of 2019, in a Pilates studio with approximately 50 students, prepared by analyzing the diagnosis of the Studio and of classes, observation of classes, journal entries, and assessment of students' Self-esteem through my perception. This process centered on Pilates classes allowed students to improve their physical and mental abilities, improve their body control and reduce their anxiety, thereby improving their self-esteem and learning how to deal with their body, realizing its qualities and physical abilities. In addition, we had opportunities to experience the Pilates Method as a whole, to share experiences, to search for meanings, to understand the content present in classes within the Studio and the importance of interpersonal relationships and progression in the development of activities and their influence on self esteem. In class, we had the following methodology: initial part with joint warming using stretching on the apparatus, then a part more applied to strength and flexibility of lower and upper limbs, moving to a more advanced part with challenges of balance and coordination. Through all these phases we develop a production of knowledge and body perception. At the end of the process, students' self-esteem improved.*

*Keywords: Pilates. Self esteem.*

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>7</b>
<b>2. METODOLOGIA .....</b>	<b>9</b>
<b>3. FASES DO PROCESSO DE CRIAÇÃO DAS AULAS .....</b>	<b>11</b>
<b>3.1. O diagnóstico do estúdio .....</b>	<b>11</b>
<b>3.2. O diagnóstico das turmas e observações das aulas.....</b>	<b>12</b>
<b>3.3. Os registros no diário.....</b>	<b>14</b>
<b>3.4. A avaliação do processo.....</b>	<b>16</b>
<b>4. RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>17</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>22</b>
<b>6. REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O método Pilates, foi desenvolvido na Alemanha, por Joseph H. Pilates, no início da década de 1920, e tem como base o conceito denominado “contrologia”, que consiste no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo através da mente. O método Pilates tem como intuito promover a vida saudável e tratar a causa da doença, evitando os problemas da saúde por meio de atividades que geram bem-estar (PILATES, 2010).

Segundo Gallagher e Krizanowska (2000) o Pilates é baseado em uma filosofia holística, e possui suas influências no oriente, através da Yoga, do Taichi-chuan, da Meditação e do Zen Budismo, que preconizam uma visão global sobre o ser humano, esta abordagem oriental preconiza a calma, a concentração e percepção como o caminho para o autoconhecimento. Segundo Aparício e Pérez (2005) o Pilates por se tratar de uma atividade que não impõe desgaste articular e cujo número de repetições de cada exercício é reduzido, promove prevenção ou tratamento de patologias, especialmente as ocupacionais. A prática de atividades físicas regulares é um excelente estímulo ao bem-estar o que reflete na melhora da autoimagem e autoestima (BENEDETTI; PETROSKI; GONÇALVES, 2003).

Possuir uma autoestima elevada significa se sentir confiante, ter segurança e confiança em si próprio, procurar a felicidade, não se considerar superior nem inferior aos outros, ser aberto e compreensivo, principalmente ser coerente e consequente consigo mesmo (MOSQUERA; STOBAUS, 2006).

Atualmente, por autoestima entende-se a avaliação que o indivíduo faz de si mesmo; expressa uma atitude de aprovação ou de repulsa de si e engloba o autojulgamento em relação a competência e valor. Coopersmith (1989) ressalta que o ponto fundamental da autoestima é o aspecto valorativo, o que influencia na forma como o indivíduo elege suas metas, aceita a si mesmo, valoriza o outro e projeta suas expectativas para o futuro.

Pode ser avaliada segundo níveis: baixa, média e alta. A baixa autoestima caracteriza-se pelo sentimento de incompetência, de inadequação à vida e incapacidade de superação de desafios, a alta expressa um sentimento de confiança e competência; e a média flutua entre sentimentos de adequação e

inadequação (BRANDEN, 2000). No estudo de Araujo (2014) constatou que a prática do Método Pilates influencia positivamente na autoestima e na qualidade de vida.

Ainda temos questões de estética e postura corporal que influenciam na autoestima, Knapp e Hall (1999), percebem que quando as mulheres se sentem fisicamente atraentes e com boa postura, parecem ser mais felizes, menos estressadas e aumentam a autoestima, pois têm um conceito mais elevado de si mesmas. Por outro lado, segundo Lida (1995), as pessoas estressadas apresentam mudanças de comportamento, diminuem a autoestima e a autoconfiança, se tornam mais descuidadas com a higiene pessoal, tornam-se agressivas, sofrem de insônia; e ainda apresentam mudanças físicas, adotam posturas cifóticas, com cabeça fletida e essas alterações podem causar distúrbios de origem psicossomática que inclui as algias da coluna vertebral e outros quadros de dor articular.

Outros benefícios nas atividades de vida diária, que segundo Tozim (2014), afirma que o Método Pilates é eficaz na melhora da execução das atividades de vida diária, na marcha, equilíbrio, estabilidade postural, força, e flexibilidade. Segundo Zen, Rempel e Grave (2016), o Método Pilates é uma atividade física que possibilita a diminuição das dores, o aumento da autoestima, reduz o stress e previne lesões. Percebe-se que a dor influencia na vida do indivíduo de tal modo a reduzir sua autoestima e com isso sendo necessário uma intervenção que trate das causas que levam ao surgimento de tais dores, através disso os indivíduos poderão melhorar sua autoestima com a redução das dores e pela capacidade de realizar os exercícios progressivamente.

No meu estágio pude perceber nitidamente os alunos novos chegando ao estúdio relatando suas dores e problemas e demonstrando baixa autoestima, muitos com depressão e com acompanhamento de psiquiatras, medicamentos e desmotivados.

Seria possível com apenas algumas aulas obter melhoras físicas decorrentes do método Pilates e ter redução das dores? O psicológico melhora na mesma proporção? Como seria a interação dos alunos nas turmas e sua socialização? Eles se sentiriam parte do grupo? Teriam um real sentimento de pertencimento? Baseado nesta experiência obtive estas respostas e também surgiram novas questões, tais como, qual a importância do profissional para conduzir a recuperação destes alunos? Seria possível acolher da forma planejada? Eu teria capacidade de escutar e

compreender o que cada aluno transmitiria? Seria possível perceber sua linguagem e ajudar no processo de melhora do condicionamento físico e conseqüentemente da autoestima dos alunos? Muitas dúvidas surgiram no decorrer do estágio e foi onde pude obter as respostas.

## **2. METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de um relato de experiência construído a partir da disciplina de estágio obrigatório do Bacharelado com a relação Lazer e Saúde que ocorreu no primeiro semestre do ano de dois mil e dezenove, onde a prática pedagógica foi realizada em um Estúdio de Pilates no município de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. O Estúdio onde esse trabalho foi construído é um dos maiores e mais antigos do bairro Jardim Botânico e atende alunos vindos de diversos bairros próximos. Por receber alunos de diferentes bairros, o estúdio possui diferentes níveis socioeconômicos. Os professores são formados em Fisioterapia e Educação Física e o estúdio é de propriedade de uma Fisioterapeuta, atendendo os alunos em três turnos, oferecendo aulas uma, duas ou três vezes por semana com duração de 50 minutos em dias agendados e horários fixos, os alunos têm a possibilidade de recuperar aulas perdidas e fazer treinamento aeróbico nos equipamentos do estúdio dentro do plano mensal.

As aulas, que originaram este relato, foram ministradas nos meses de Abril, Maio e Junho e ocorriam todas as segundas, terças, quartas e quintas-feiras no horário das 7 até 12 horas. As turmas ao qual foram desenvolvidas atividades eram as turmas do turno da manhã, cada turma possuía um máximo de quatro alunos, sendo na sua maioria mulheres acima dos 40 anos, muitas já praticantes de Pilates a alguns anos e outras sedentárias iniciando.

A construção das aulas começou com conversas realizadas com a supervisora do estágio, e a partir destas foi possível iniciar a construção de uma metodologia que fosse condizente com as necessidades das turmas e de cada aluno específico. Foram adotados para a construção deste relato, quatro procedimentos realizados durante o período de estágio, que descrevo da seguinte maneira: o

diagnóstico do estúdio, o diagnóstico das turmas e observações das aulas, os registros realizados no diário e a avaliação do processo que me permitiu verificar a progressão de cada aluno, no final pude avaliar a autoestima dos alunos, através da percepção obtida nos 3 meses de estágio.

O diagnóstico inicial foi realizado durante os quatro primeiros dias, a partir deste foi possível verificar e compreender a organização do estúdio, conhecer os espaços e equipamentos disponíveis para a prática e conhecer as turmas e algumas de suas especificidades, podendo analisar aluno por aluno. Este foi um momento de observação, de conhecer o estúdio e planejar qual seriam os exercícios a serem desenvolvidos com os alunos, o diagnóstico foi fundamental para desenvolver o plano de trabalho e através dele construí as aulas para cada aluno, respeitando assim as capacidades individuais e respeitando as limitações de cada um. A construção do plano de trabalho contendo os exercícios, durante o diagnóstico, possibilitaram a inserção das atividades propostas que seriam desenvolvidas, a metodologia que seria aplicada nas aulas e como se daria a avaliação de todo processo. A partir do plano de trabalho foi planejado cada aula, estruturadas em três fases, iniciando pela parte inicial, depois uma parte principal e por fim, a parte final, cada aula tinha como objetivo uma progressão relativa a aula anterior, com isso atendendo uma demanda surgida a partir de reflexões feita após as aulas. Após cada turno eram realizadas reuniões, com a supervisora e com os colegas que observavam a aula.

A partir dos comentários realizados pela orientadora e pelos colegas, que tinham uma visão de quem estava fora da aula, mais a minha percepção interna de como havia sido a prática na aula, era possível fazer uma análise sobre os objetivos, sobre todas as atividades, sobre minha postura como professor e a dos alunos, ou seja, de todo o processo que ocorre dentro da prática. Após as reuniões, eu escrevia o relato das aulas no diário, nele constavam os objetivos da aula do dia e logo abaixo as minhas percepções da aula e a dos colegas, colocava neste relato tudo que eu percebia e sentia naquele momento da prática, detalhando a aula de cada aluno. Havia sentimentos de satisfação, insegurança, reflexões diversas, ideias para as próximas aulas e planejamento para melhorar a cada dia, algumas sugestões dos colegas e da supervisora, algumas ideias retiradas das aulas dos colegas, além de considerações sobre os alunos referentes a parte motora e postural, analisando suas

capacidades físicas e limitações, sempre atento ao grau de concentração, humor e disposição de cada aluno, de cada turma, com isso tendo uma boa percepção da autoestima de cada um e percebendo a relação com os outros alunos.

### **3. FASES DO PROCESSO DE CRIAÇÃO DAS AULAS**

#### **3.1. O diagnóstico do estúdio**

O diagnóstico ocorreu durante os quatro primeiros dias de estágio, no primeiro dia fui apresentado à supervisora, aos colegas e alguns alunos, e através dele foi possível conhecer a estrutura física do estúdio. Foi possível perceber que o estúdio é bem organizado, que há um bom ambiente de trabalho, e que a supervisão está próxima dos alunos e dos instrutores.

Durante o diagnóstico pude ter conhecimento de todas rotinas do estúdio, o horário de entrada dos alunos e o de saída, o horário de intervalo entre as aulas e o número de alunos e de turmas por turno. Os alunos chegam no estúdio antes do seu horário para se preparar para aula, cada um usa uma meia especial para a prática do Pilates e roupas leves que possibilitam uma amplitude de movimento. Também foi o momento de conhecer a estrutura disponível para a aula, materiais, horários livres para praticar exercícios novos e testar os mesmos e a avaliar o número de exercícios que poderiam ser aplicados dentro da duração de cada aula. As aulas no estúdio aconteciam das 7 horas e 30 minutos até as 20 horas e 30 minutos, tendo o intervalo de 2 horas para almoço, cada aula com duração de cinquenta minutos, aconteciam 4 a 5 aulas por turno para até quatro alunos por turma. O estúdio possui diversos equipamentos para as aulas, 2 kadilacs, 2 reformers, 2 Barrel e 2 Chair, sendo constituído de 2 estúdios de Pilates dentro de uma sala de aproximadamente 70 m<sup>2</sup>. Além de uma sala para massagem. O estúdio oferece ainda uma bicicleta ergométrica e um elíptico para prática de exercícios aeróbicos no horário da aula ou outros horários que o aluno tenha possibilidade de ir. O estúdio carece de um vestiário com chuveiro e uma área de recepção isolada.

Realizei um levantamento sobre o bairro em que o estúdio está situado, pude perceber que se trata de um bairro que possui diversos espaços públicos e privados para prática de esportes. No bairro podemos encontrar a faculdade de Educação Física da UFRGS, o centro de treinamento da PUC e diversas academias e pracinhas inseridas, todos estes espaços podem ser utilizados pelos alunos para prática de atividade física e realização de esportes diversos. A partir desta informação, pude recomendar aos alunos a prática de atividades ao ar livre nos horários livres, aumentando com isso as atividades aeróbicas e incentivá-los a terem melhores hábitos de vida.

Após o primeiro dia de diagnóstico, tive as impressões iniciais e com isso pude planejar a metodologia de trabalho de forma a se adequar aos alunos em questão. O ambiente no estúdio era favorável, com materiais diversos, aparelhos de boa qualidade e de todos os tipos, alunos comprometidos e assim colaborando para termos ótimas aulas de Pilates. O objetivo era proporcionar uma aula de qualidade e ajudar a melhorar a autoestima dos alunos, proporcionando assim uma maior motivação para manter a assiduidade e não perder alunos no estúdio.

### **3.2. O diagnóstico das turmas e observações das aulas**

O diagnóstico das turmas foi realizado na segunda etapa do processo de levantamento, e ocorreu com maior ênfase nos outros dias destinados a essas observações, tive a oportunidade de conhecer os alunos e avaliar cada um, além de conhecer melhor os professores colegas que foram fundamentais para o processo, pois pude trocar informações sobre os alunos e suas particularidades. Junto aos professores pude verificar que algumas dificuldades motoras estavam relacionadas a idade, a postura e também lesões de motivos diversos.

Meu primeiro dia de diagnóstico, foi dia 01/03/2019; tive meu primeiro contato com os alunos e já pude conversar com as turmas, percebi muita empolgação de todos, estavam muito curiosos para conhecer o professor novo e saber como seriam as aulas, a maioria desejava exercícios novos e foram muito atenciosos. Neste dia estavam presentes 8 alunos, sendo 6 mulheres acima dos 50 anos e 2 acima dos 40 anos, ao questionar como estavam e a quanto tempo estavam praticando Pilates

a maioria já praticava a mais de 6 meses e apenas uma estava iniciando a pouco tempo. Muitos iniciaram o Pilates por recomendação médica e outros por fisioterapeutas, demonstrando claramente a influência de outros profissionais nos cuidados com a saúde dos alunos. Neste encontro já falei que iríamos trabalhar com alongamentos e aquecimentos articulares no início da aula, após atividades de maior trabalho de força e flexibilidade em conjunto, e, por fim, alongamentos para relaxar, neste momento pude observar que os alunos ficaram à vontade e já estavam familiarizados com esta metodologia de aula. Uns ainda meio tímidos e outros mais extrovertidos, pude observar que em cada turma havia um clima diferente, umas turmas mais falantes e outras mais quietas, cada aluno com sua personalidade, mas de certa forma todos compartilhando o mesmo ambiente com respeito mutuo e empatia.

Foi possível durante as observações das aulas perceber todos os detalhes, notei a influência das conversas, dos assuntos, do tom de voz e até da música. Detalhes podiam ajudar ou atrapalhar na concentração da aula. As aulas em sua maioria eram boas e tinham um bom astral, muitos momentos de risadas e descontração, fazendo com que o treino se tornasse leve e prazeroso, agregando as aulas uma qualidade e um sentimento de realização mutuo, alunos envolvidos e professores engajados.

Algumas aulas tinham poucos alunos, outras estavam cheias, era perceptível a diferença, as aulas com apenas um aluno se tornavam melhores aproveitadas na parte física, mais focada e geralmente nelas os alunos contavam suas vidas, mas no tocante a socialização ficava faltando algo. Nas aulas com quatro alunos o ambiente ficava mais agitado, bastava um aluno falar algo engraçado que todos perdiam o foco, algumas vezes próximo ao meio-dia os alunos começavam a falar sobre comida, bastava alguém falar algo que a aula de Pilates virava aula de culinária agregada, mas o ambiente sempre descontraído e leve, poucas aulas pude notar o clima pesado e tenso, geralmente quando um aluno estava com algum problema mais sério, trazia uma energia ruim que modificava o ambiente, mas nada que continuasse por muitas aulas, aulas com um número maior de alunos era visível uma maior socialização e interação.

Os outros professores também relatavam o que viam e sentiam, todas as percepções eram bem-vindas, muitos alunos também geravam feed-back das aulas, tive uma grande vivência na observação de detalhes na aula, que me possibilitaram crescer profissionalmente e entender mais sobre as relações pessoais e profissionais.

Pude através da observação das aulas melhorar minha forma de atender os alunos, percebi que ao estar calmo e tranquilo, era possível influenciar o ambiente para que a aula ficasse mais tranquila e os alunos relaxassem mais, no início pensava em fazer muitos exercícios e de maneira muito rápida na transição entre um e o outro.

### **3.3. Os registros no diário**

Tivemos aulas de boa qualidade, alguns alunos demonstravam muitas dificuldades nos exercícios mais avançados, outros menos, mas fomos sempre tentando estimular a melhora, elogiei os que estavam bem e disse aos que não estavam que tinham condições de fazer melhor, que eram capazes. Esta aula me ajudou a perceber as capacidades individuais de cada aluno e como podiam evoluir.

Meu sentimento sobre a aula foi de satisfação, mesmo diante das dificuldades os alunos são muito comprometidos, superam as dificuldades e entendem os objetivos. (Diário dia 10/04/2019)

As aulas nem sempre saiam como planejado, algumas vezes o tempo passava rápido e muitos exercícios anteriormente planejados ficavam de fora.

Percebo a necessidade de adequar os objetivos e exercícios com o tempo, estou dimensionando mal o tempo, preciso reduzir a quantidade e manter o foco na qualidade. (Diário dia 16/04/2019)

Manter o foco nos alunos e não perder a visão durante a execução dos movimentos é importante, pois os alunos podem mudar o ritmo ou a própria forma de execução, alterando algo que saia do previsto.

Meu colega me falou para ter mais atenção na aula, evitar olhar para os lados e não perder o foco nos alunos. (Diário dia 18/04/2019)

As aulas estavam cada dia melhor, o ambiente estava favorável e os alunos evoluindo nitidamente, os mais quietos já se comunicavam mais e era possível ver sorrisos em rostos que antes só demonstravam tristeza, a autoestima passava de

baixa para média e a medida que os desafios aumentavam os alunos mais se empolgavam.

Percebo sorrisos antes não vistos, seria resultado dos exercícios novos e mais difíceis? Os alunos reagem aos desafios? Estar em forma pode ajudar? Aula fluiu bem. (Diário dia 06/05/2019)

Nem todas as aulas são boas, muitas vezes os alunos trazem problemas da rua e não conseguem se desligar no momento da aula, atrapalhando a concentração que é algo fundamental no Pilates, uma aluna tem condições de atrapalhar a aula de outros 3 alunos e deixar o professor tenso o resto do dia, saber lidar com situações ruins é fundamental para o bom andamento das aulas, evitando contaminar os outros alunos presentes e os próximos que virão.

Percebo que a aluna X chegou de mau humor, hoje ela não estava disposta, ficou pedindo exercícios novos e nada do que era sugerido era bom, percebi uma má vontade e um excesso de questionamentos, do tipo: não inventa, isto está muito pesado, isto está muito leve, perdi muita energia e não pude atender os outros alunos com a mesma qualidade. (Diário dia 15/05/2019)

A amizade e o respeito são fundamentais para as turmas, é perceptível que uma turma bem alinhada fica mais feliz e unida, muitos chegam nas suas aulas mais cedo do que o necessário e ficam até mais tarde para conversar com os colegas, eles se sentem parte de algo, mais uma vez parece se comprovar que a eficiência do método Pilates somada a um atendimento que visa acolher e respeitar as diferenças entre as pessoas traz benefícios para autoestima.

A aula foi muito boa, uma das melhores, os alunos das 10 h estão a cada dia mais unidos e todos formaram uma grande amizade, a felicidade tomou conta da turma deste horário e a autoestima está nas alturas, uns se preocupam com os outros e todos apesar de suas diferenças físicas se respeitam e se valorizam, a amizade está em primeiro lugar, noto que alguns não querem nem ir embora do estúdio, ficando na porta conversando e outros saem juntos. (Diário dia 22/05/2019)

O foco na aula é muito importante, o controle na execução dos exercícios depende disto, a mente deve estar vazia, deve-se ter o momento do pagamento das mensalidades mais controlados, devendo os alunos pagarem antes da aula, pois é nítido a preocupação que o público do Pilates tem com estas questões, percebo que

ficam durante a aula preocupados em não esquecer de pagar, situação esta que apesar de ser simples influencia na aula.

A aula das 9 h foi bagunçada, era dia de pagamento, os alunos das 8 h que estavam saindo foram pagar e os das 9 h ao entrar também resolveram fazer o mesmo, temos que cuidar estes dias para não atrapalhar a aula, vou sugerir que todos paguem na entrada e não na saída. (Diário dia 03/06/2019)

A gestão de riscos deve ser trabalhada dentro dos estúdios de Pilates, os equipamentos são diferentes do que os alunos estão acostumados no dia a dia, existem muitos obstáculos e situações de risco que se forem trabalhadas corretamente anulam as possibilidades de acidentes, temos que ter muito cuidado principalmente com o público de mais idade, os aparelhos são robustos e de material forte, uma batida já pode causar uma lesão, as molas devem estar dentro de sua validade e em bom estado, o piso do ambiente não deve ter degraus ou objetos nas áreas de circulação e a iluminação deve ser apropriada, evitando ambientes escuros e de difícil visualização, outra dica é evitar o deslocamento dos aparelhos e a mudança de posição dos mesmos com muita frequência.

“A aluna Y tropeçou em uma corda do Reformer ao se deslocar do exercício de flexão de perna e caiu sentada no eva, não se machucou, mas poderia, temos que ter atenção antes, durante e após a execução dos exercícios, devemos informar as possibilidades de erros aos alunos e ficar atentos”. (Diário dia 19/06/2019)

### **3.4. A avaliação do processo**

O processo foi avaliado semanalmente, a partir das avaliações era possível fazer correções para as próximas semanas, no final de cada mês foi realizado uma avaliação mensal onde era possível determinar os principais pontos melhorados e os que deviam melhorar, a avaliação era simples e determinava com objetividade as metas a serem alcançadas, na avaliação semanal constava um questionário com nível de 1 à 5, sendo o 1 um nível baixo e o 5 um nível alto, tínhamos na avaliação as seguintes questões: qualidade da aula, comunicação, tempo de aula, uso adequado dos aparelhos, assiduidade, carisma e capacidade de gerenciamento. Onde a qualidade representava uma característica global da aula, a comunicação se referia

a forma de se comunicar com os alunos, o tempo de aula avaliava o horário de início da aula e do fim, o uso adequado dos aparelhos avaliava a capacidade de reproduzir os exercícios corretamente e manusear os aparelhos de forma correta, pontualidade na chegada e saída do estúdio, carisma representava o grau de satisfação do aluno com o professor, por fim a capacidade de gerenciamento tratava sobre a administração de mais de um aluno por aula, como estava o tempo de espera e a circulação no estúdio. Na avaliação mensal tínhamos a união das avaliações semanais e a determinação do que estava melhorando, piorando e as ações que deveriam ser tomadas.

#### **4. RELATO DE EXPERIÊNCIA**

O Estúdio de Pilates atende na grande maioria mulheres acima dos 40 anos, tive a oportunidade de trabalhar com 20 alunos e a partir destas experiências pude perceber a relação direta das aulas com a melhora da autoestima, a maioria procurou o Pilates como alternativa de tratamento de dores, relacionadas a lesões e ao próprio envelhecimento, desgastes naturais e posturais que acabam levando a quadro de dor, dor esta de vários graus e com quadros que duravam pouco ou eram frequentes, levando a uma desmotivação. Segundo Zen, Rempel e Grave (2016), o Método Pilates é uma atividade física que possibilita a diminuição das dores, o aumento da autoestima, reduz o stress e previne lesões.

Algumas alunas frequentam terapeutas e informam sofrer de depressão, motivadas pela perda de um familiar, outras pelo sentimento de solidão, mudanças na vida como aposentadoria, filhos que vão embora, diversos motivos, mas consegui perceber algo em comum, o sentimento de abandono, de não pertencimento a um grupo, que por muitas vezes leva a uma vida sedentária e faz com que o indivíduo fique fraco e sem resistência, se sentindo incapaz, baixando sua autoestima e sua vontade de fazer as coisas do dia a dia. Muitos alunos que chegavam ao Estúdio vinham por indicação médica e era relatado pelas alunas a dificuldade de trazer determinados amigos e familiares que também precisavam de atividades físicas, tinham que insistir muito, mas que ao fazerem, seus amigos e parentes, já na primeira aula experimental se sentiam bem e motivados a continuar.

O Pilates proporciona uma experiência diferenciada, onde as atividades são realizadas com controle dos movimentos, de forma lenta e gradual, o controle da intensidade pode ser trabalhado de forma precisa, de maneira que o aluno não exceda seus limites, na primeira aula já temos melhoras percebidas, o corpo se alonga e já inicia uma movimentação intensa nas articulações, tendões e músculos. Os alunos relatam a experiência da primeira aula, como sendo algo acima do esperado.

A Aluna 1 relatou na sua primeira aula:

...já me sinto melhor, parece que meu corpo esta agradecendo, que sensação boa.

Já a Aluna 2 teve outra sensação:

...me senti bem e minhas dores nas costas já estão melhor, como a aula passou rápido.

Sentimento este que revela uma aula com qualidade, onde não se percebe o tempo passar, pois o tempo deixa de ser uma preocupação.

Ainda tive diversos relatos similares, sempre no mesmo sentido, pessoas agradecidas pela sensação de relaxamento do corpo. Recebi relatos dos alunos que indicaram seus irmãos, pais e amigos, relatos importantes.

Aluna 3 relatou:

...minha irmã esta superbem, fez apenas três aulas e já não sente mais dores, esta adorando.

Neste caso a aluna levou mais de 2 meses para conseguir trazer a irmã para aula, sua insistência rendeu frutos, sua irmã realmente melhorou e demonstra outra disposição.

Aluna 4 relatou:

...minha mãe esta adorando, o médico disse para ela não fazer muitos esforços em casa, mas no Pilates ela não consegue deixar de vir.

Esta aluna trouxe sua mãe que sofreu uma perda familiar grande e sofre de depressão, teve uma ameaça de infarto e a pressão arterial estava oscilando muito, nas primeiras aulas ela estava muito fraca e interagindo pouco, notei uma evolução nas aulas, desde o contato com as outras alunas, quanto a vontade de se exercitar, notava que era necessário na maioria das vezes ser advertida para não fazer mais repetições do que o solicitado e respeitar a pausa entre os exercícios, de tão motivada que estava.

Ficou muito claro que os alunos mudavam para melhor, ganhando resistência, força, flexibilidade e melhorando também o equilíbrio, a postura e a percepção corporal a cada aula, através da graduação das molas era possível comprovar a evolução. Com isso foi possível inserir novos desafios e ao perceberem o sucesso nas atividades sua autoestima parecia aumentar, um sentimento de vitória estava presente, a cada aula uma nova conquista.

Tive relatos das alunas vinculados a estética, a aluna 5:

...minhas pernas estão mais firmes, percebo que estou mudando.

Junto com o comentário vinha uma demonstração de gratidão, alunas muitas vezes desmotivadas e sedentária estavam percebendo que podiam melhorar sua beleza, além de sua saúde, Knapp e Hall (1999), percebem que quando as mulheres se sentem fisicamente atraentes e com boa postura, parecem ser mais felizes, menos estressadas e aumentam a autoestima, pois tem um conceito mais elevado de si mesmas.

A aluna 6 relatou:

Estou gostando das aulas, acho que no próximo verão vou poder colocar um biquíni.

Partindo de uma aluna tímida acima dos 40 anos e que chegou com a autoestima baixa, nos traz motivação para sempre melhorar as aulas, introduzir novos desafios e acolher, escutar e passar um sentimento de pertencimento, de fazer parte de um grupo e de algo que realmente transforma sua vida.

Tive um caso de um aluno com idade acima dos 80 anos com diversos problemas físicos relacionados a idade e aos hábitos de vida, um aluno fumante e sedentário. Este aluno fazia Pilates antes com outros professores, fazia aula uma vez por semana, pois seus familiares imaginavam que uma vez por semana já era muito, pude acompanhar este aluno durante suas aulas com outros professores, percebi que as atividades eram muito básicas e mal elaboradas, as cargas muito leves e os desafios inexistentes, o aluno realizava poucos exercícios durante a aula de 50 minutos e os outros alunos da mesma turma recebiam prioridade, apesar de o aluno fazer Pilates a mais de 3 anos, não se percebia evolução, o mesmo tinha dificuldade de caminhar, pouco equilíbrio e baixa autoestima, sempre quieto e triste.

Percebi que algo deveria mudar, não podemos considerar os alunos como um pagador de mensalidade apenas, é necessário ter responsabilidade e capacidade de percepção sobre cada indivíduo, cada ser é único.

Conversei com os familiares e assumi a responsabilidade sobre as aulas do aluno 7, primeiramente consegui um novo horário, um horário exclusivo e ampliamos as aulas para 2 vezes por semana, iniciei as aulas de forma gradual, fui conhecendo o aluno e suas potencialidades, não podemos ver apenas as fraquezas presentes, temos que perceber as potencialidades, foi através destas que conduzi minhas aulas, adaptei os exercícios, aumentei cargas, iniciei uma grande amizade com o aluno, a resposta foi rápida, vontade e determinação substituíram suas fraquezas, sua mobilidade foi voltando e o equilíbrio melhorando, algumas dores aumentaram, mas depois passaram, a confiança criada na relação professor e aluno fez com que mesmo tendo dores no momento do exercício quanto no pós-exercício o aluno não desistisse, após um mês de treinos o aluno estava fazendo a aula como os outros alunos, sem adaptações e com intensidades maiores, estimulando o corpo e a cada aula aumentando a sua autoestima, naquele momento o aluno estava apto a fazer aula com outros alunos, então o mesmo voltou à turma anterior e começou a receber o atendimento como os demais.

A visão de pessoa enferma desapareceu, ali havia um ser humano capaz e digno como todos os outros. O aluno passou a ser atendido por outros professores, após isto tivemos uma ocorrência ruim, a esposa do aluno cancelou o Pilates alegando que o mesmo não conseguia mais ir devido a problemas graves no joelho,

que tinha ido aos médicos e nada conseguiram fazer pelo aluno, passaram 15 dias e durante minha aula, surge a esposa do aluno com ele, triste e mancando, o mesmo me falou:

“Marcelo, só você pode me ajudar”

Neste momento fiquei muito preocupado, pois meu trabalho é de melhora de condicionamento físico, não tratamento, os benefícios através do Pilates são decorrentes do método, tive um momento de reflexão e disse, vamos fazer uma aula então.

Ao realizar a aula, o aluno quase chorava de dor e o sofrimento era visível, em um determinado exercício o joelho estalou, no mesmo instante o Aluno teve um alívio, ficamos muito felizes, na aula seguinte, ao perguntar para o aluno como estava o joelho o mesmo respondeu:

"esta bom, já estou até dançando, olha..."

O mesmo fez uma dancinha sorrindo, na aula seguinte repeti a pergunta e o mesmo respondeu “que joelho, não tenho problemas no joelho”, acredito que por uma infelicidade, um movimento no Pilates ou em casa mesmo, o aluno tenha deslocado o joelho e os médicos ao atenderem o Aluno não movimentaram e nem tocaram no mesmo, solicitando apenas exames que por azar não detectaram nada, dando a entender que apenas anti-inflamatórios resolveriam, felizmente o aluno ficou bom, pois perder a capacidade de locomoção comprometeria o aluno, levando o mesmo a perda de resistência e por consequência na melhor das hipóteses ficar isolado em casa e dependendo de cuidadores, o aluno bem atendido e motivado pode melhorar suas capacidades e elevar sua autoestima.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi percebido através da evolução das cargas e exercícios uma melhora significativa no condicionamento físico dos alunos durante os 3 meses de estágio, acompanhando desta melhora tivemos a redução das dores relatadas, diversos alunos procuram o Pilates com quadros de lombalgia, artrose, artrite e diversas dores relacionadas as articulações e a má postura.

Os quadros de dor que levam a diminuição da autoestima foram reduzidos e os alunos que iam progredindo nos exercícios já tinham capacidade física para aceitar novos desafios, com isso era nítido a satisfação pelas conquistas alcançadas, tendo ganhos de força, flexibilidade e potência. Ao mesmo tempo o equilíbrio e a propriocepção, melhoravam proporcionalmente, alguns alunos tiveram ganho de massa muscular e redução de medidas, mesmo que alguns tenham tido pouca redução já era nítido a satisfação dos mesmos, melhorando a percepção corporal e a autoimagem.

A socialização dos alunos foi melhorando durante as aulas e os mesmos já estavam se sentindo parte de um grupo, se sentiam acolhidos, a relação professor e aluno e aluno com aluno avançou trazendo um ambiente mais propício para a prática do Pilates, a confiança é um fator importante, o professor pode auxiliar o aluno a perceber seus potenciais e suas capacidades, melhorando a autoestima do aluno, que muitas vezes chega com quadros de depressão, sentimento de tristeza e desânimo, indivíduos muitas vezes sedentários e com baixa capacidade física, necessitando de um atendimento personalizado.

Após o período de estágio e com os relatos e observações anotados, foi possível perceber a eficiência do método Pilates e sua influência positiva na melhora da autoestima dos alunos de todas as idades, mas predominantemente mulheres acima dos 40 anos, as dores foram reduzindo, as capacidades físicas melhorando e a alegria substituindo a dor e o desânimo. Fazer parte de um grupo, ter um sentimento de pertencimento, melhorar o condicionamento físico, a estética, a percepção corporal, a postura, acreditar em suas capacidades e enxergar as qualidades trazem uma melhora da autoestima e da qualidade de vida. Pude como professor me tornar e me sentir uma peça chave no processo de recuperação dos alunos, desde o seu

bem-estar físico até mental, consegui escutar e compreender os alunos, soube acolher e conduzir sua recuperação e melhorar seu condicionamento físico de forma global, foi possível entender suas necessidades e anseios e no final melhorar sua autoestima.

## 6. REFERÊNCIAS

APARICIO, E.; PÉREZ, J. **O autêntico método Pilates**: a arte do controle. São Paulo: Editora Planeta Brasil, 2005.

ARAUJO, P. A. M. **Qualidade de vida e autoestima de idosos praticante do método pilates**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia)- Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2014.

BENEDETTI, T. B.; PETROSKI, E. L.; GONÇALVES, L. T. **Exercícios físicos, autoimagem e autoestima em idosos asilados**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Santa Catarina, v. 5, n. 2, p. 69-74, 2003.

BRANDEN, N. **Autoestima: como aprender a gostar de si mesmo**. São Paulo, S.P.: Saraiva, 2000.

COOPERSMITH, S. Coopersmith Self-esteem Inventory. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1989.

GALLAGHER, S.P.; KRYZANOWSKA, R. **O Método Pilates de condicionamento físico**. São Paulo: The Pilates Studios do Brasil, 2000.

IIDA, I. **Ergonomia: Projeto e produção**, 3a ed., São Paulo: Ed. Edgard Blücher, 1995.

MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter. **Auto-imagem, autoestima e auto-realização: qualidade de vida na universidade**. Psicologia, saúde e doenças, v. 7, n. 1, p. 83-88, 2006. Disponível em: < <http://www.redalyc.org/pdf/362/36270106.pdf> > Acesso 02 outubro 2019.

MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter. **O Professor, Personalidade Saudável e Relações Interpessoais**. In D. Enricone (org.), Ser Professor (pp. 91-107). Porto Alegre: EDIPUCRS.

MOSQUERA, Juan José Mouriño; STOBÄUS, Claus Dieter(2005). **Auto-imagem, auto-estima e auto-realização na Universidade**. IberPsicología, 10(3.9) from <http://fs-morente.filos.ucm.es/publicaciones/iberpsicologia/lisboa/mourino/mourino.htm>

PILATES, J.H. **A obra completa de Joseph Pilates**. Tradução Cecília Panelli. São Paulo: Phorte, 2010.

KNAPP, M., HALL, J. **Comunicação Não Verbal na Interação Humana**. São Paulo: Editora JSN Ltda, 1999.

TOZIM, Mendes et al. **Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos.** ConScientiae Saúde, v. 13, n.4, p.563-570, dez 2014.

ZEN, Júlia Marmitt; REMPEL, Claudete; GRAVE, Magali Teresinha Quevedo. **Qualidade de vida de praticantes de Pilates e de sedentários.** ConScientiae Saúde, v. 15, n. 4, p. 593-603, dez 2016.