



Curso: Graduação em Educação Física, licenciatura e bacharelado.

Disciplina DEF 5901- Método Pilates solo I:

Carga Horária: 04 h/a semanais - 72 h/semestrais **Pré-requisitos:** Sem pré-requisito

Local: sala de dança A, bloco 5 **Terças e quintas Horário:** 18h30min a 20h10min

Professora: **Iracema Soares de Sousa**, licenciada em educação física na UFS (Universidade Federal de Sergipe), mestrado em ciência do movimento humano na UFSM (Universidade Federal de Santa Maria -RS) e doutorado em educação na USP (Universidade de São Paulo). Prof.^a Departamento educação física (DEF) Centro de Desportos (CDS-UFSC).

1 EMENTA- A busca da consciência corporal. O conhecimento do corpo articulado ao processo social e histórico. Sentimentos e expressões humanas, estresse e equilíbrio. Técnicas de exercitação corporal e relaxação.

2 OBJETIVO GERAL O aluno (a) deverá ser capaz de utilizar, em situações práticas, os conhecimentos trabalhados como recurso e conhecimento sobre o próprio corpo. Ter noção de prevenção e recuperação do desgaste diário da vida habitual no trabalho ou fora dele. Promover, com essa prática maior equilíbrio funcional e bem-estar.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

3.1 Ampliar a consciência corporal por meio de exercícios com e sem movimento;

3.2 Aprender fundamentos relacionados à postura/equilíbrio corporal;

3.3 Experimentar conscientemente a expressão corporal; Propriocepção (consciência corporal); Coordenação motora (expressão harmônica); #Controle e busca do vigor orgânico (estados físicos–emocionais = tensão relaxação); Respiração (autoconhecimento).

3.4 Posicionar-se em relação às questões estéticas relacionadas ao corpo; Contextualização do corpo (ser humano) como síntese histórica na sociedade capitalista.

3.5 Aprender técnicas do método Pilates na execução dos exercícios corporais;

3.6 Obter clareza sobre alguns pressupostos teórico-metodológicos sobre Pilates como uma proposta de exercícios bem atual;

3.7 Problematizar e conhecer mais o Método Pilates por meio da elaboração de trabalhos de iniciação a pesquisa.

4 – PRESSUPOSTOS TEÓRICOS

#Propriocepção (promove a consciência corporal); Coordenação motora (promove a expressão harmônica); #Controle e busca do vigor orgânico (estados físicos–emocionais = tensão relaxação); Respiração (autoconhecimento). Contextualização do corpo (ser humano) como síntese histórica na sociedade capitalista.

UNIDADES

4.1 Unidade I - Contextualização do corpo (ser humano) como síntese histórica na sociedade capitalista. Conhecer o corpo em relação à postura/equilíbrio, consciência corporal, sensibilização das tensões, expressões corporais. O método Pilates e o

campo da educação física, problemas e soluções. O exercício e a postura. Respiração. Técnicas variadas de exercícios. Estresse e bem-estar, relaxação.

4.2 Unidade II - Controle e busca do vigor orgânico (estados físicos–emocionais = tensão relaxação); Respiração (autoconhecimento). Aprender a observar questões sobre a padronização, diferenças e descobertas de seu próprio corpo - unidade corpo e mente. Atenções com o corpo e a questão da moda em relação às necessidades reais e as definidas pelo consumo (herança genética x herança cultural). A contradição das fragmentações sociais no campo do exercício e a busca da unidade.

4.3 Unidade III - Pesquisa e a problematização dos estudos e práticas do Método Pilates. A necessidade de pesquisas sobre a realidade do Método Pilates no Brasil e a educação física; pesquisar o Método Pilates na perspectiva da totalidade, relações e contradições com um TRABALHO FINAL.

5 METODOLOGIA: Processual concreta, aulas dialogadas com as práticas dos exercícios de Pilates solo. Neste tipo de metodologia a avaliação é processual acontece em cada item da **avaliação, ao mesmo tempo, a recuperação é simultânea**. Ou seja, acontecerá um acompanhamento processual, se o/a estudante não conseguir atender ao mínimo exigido, ele/ela terá oportunidade de melhorar. A oportunidade será constante, de superação das dificuldades, portanto, em todo o processo acontece avaliação-recuperação, não são momento estagnadas, estanques, e sim, dinâmicos. É uma avaliação dialética. Exigimos que a prática da sequência seja efetivada em sua totalidade, em praticamente todas as aulas, no mínimo com 50min, o restante do tempo poderemos fazer uma discussão teórica. Isso, após a aprendizagem da técnica dos exercícios propostos. Teremos assim: ao mesmo tempo da prática, somente a teoria (que fundamenta a prática) e/ou somente a prática, ou, as duas perspectivas ao mesmo tempo. Ênfase na relação teoria x prática e prática x teoria, numa unidade dialética. Assim, neste processo está incluído na avaliação constante a **recuperação**.

6 AVALIAÇÃO, itens que são avaliados em todo o processo:

1-**Executar a sequência de exercícios** de Pilates solo elaborada por mim e ensinada nas aulas **(3,0)**;

2-**Presença** em todas as aulas **(3,0)**;

3- **Problematizar com perguntas** sobre o Método Pilates e entregar a professora por e-mail **(1,0)**. A **problematização (perguntas)deverá ser entregue, por e-mail, no dia 25 de novembro de 2025**;

4-**Organizar um estudo sobre um assunto** escolhido no início do semestre (#), e, depois que estudou e sistematizou entregar de forma escrita, no **dia 23 de outubro de 2025**, por e-mail. Apresentar num seminário final a partir do dia **02 de dezembro de 2025 (2,0)**;

5- **Participar das aulas contribuindo** de alguma maneira no bom andamento das aulas e na superação das próprias dificuldades e/ou de todos/as **(1,0)**.

(#) O assunto escolhido para o trabalho de estudo/pesquisa deve ter relação com o que está exposto no plano de ensino e delimitado pelos pressupostos teóricos principais apresentados.

OBS. A pessoa que ultrapassar os 25% de faltas às aulas (que, por direito, tem) elimina todos os itens válidos para avaliação e estará reprovada.

SÍNTESE dos princípios que devem estar na prática:

1-**CONCENTRAÇÃO**.

2-**CONTROLE**.

3-**PRECISÃO**.

4-**CENTRALIZAÇÃO**-É o centro de força (**Power house**).

5-**RESPIRAÇÃO**.

6-**FLUIDEZ**.

Estes princípios (pensados por Josef Pilates) orientam e devem estar, ao mesmo tempo, na prática da sequência de exercícios, por mim sistematizada. Com 10 aulas você perceberá a diferença (18/09/25), com 20 aulas os outros perceberão você diferente (23/10/25) e com 30 aulas você terá um novo corpo (04/12/25) (nova pessoa, J. Pilates).

CRONOGRAMA

AGOSTO: 12-14, 19-21, 26-28 = seis dias = 12 aulas

SETEMBRO: 02-04, 09-11, 16-18, 23-25, 30-02 = dez dias = 20+ 12= 32 aulas

OUTUBRO: 07-09, 14-16, 21-23, 30 = sete dias = 14+32= 46 aulas

NOVEMBRO: 04-06, 11-13, 18, 25-27 = sete dias = 14 +46 =60 aulas

DEZEMBRO: 02-04, 09-11 = quatro dias = 08+60= 68 aulas +2 aulas = 70 aulas

Para completar a carga horária mínima será acrescentado mais meia hora em cada seminário, nos dias 09 e 11 de dezembro de 2025.

AGOSTO: 12-14, 19-21, 26-28 = seis dias = 12 aulas

12-Apresentação do Plano de ensino. Introdução ao Pilates, origem e considerações gerais sobre a proposta, sobre a avaliação e a minha proposta pedagógica organizada: alinhamento corporal total. Desenvolvimento de práticas gerais de familiarização com o próprio corpo, com os exercícios no chão relacionados com a respiração. Apresentações pessoais (expectativa na disciplina e resposta de um questionário). Foco- respiração;

14- Discussão sobre o Plano de ensino. Retomar e acrescentar o que faltou no primeiro dia; Apresentações pessoais (expectativa na disciplina e resposta de um questionário). Iniciar a discussão sobre a problematização dos assuntos que irão desenvolver-pesquisar para o trabalho final em forma de apresentação num Seminário.

Prática: alinhamento corporal em pé e no chão e outras práticas gerais de familiarização com o próprio corpo, com os exercícios no chão e a **respiração**.

Sínteses com explicações gerais sobre os elementos teóricos principais do método Pilates.

19- Cont. item anterior. Familiarização com exercícios de chão, intensidade inicial fraca, uns 35 a 40min. Foco na **RESPIRAÇÃO**;

21- Início da prática da sequência. A prática será de, no mínimo, 40min. Práticas, familiarização com o corpo, respiração e a concentração x atenção x foco;

26- Apresentar uma sequência inicial de Pilates solo sistematizada por mim. Mais exercícios de acordo com a resposta da turma chegando até a 50 min. 40 exercícios, em média. Observar as repetições possíveis de cada exercício (umas duas a três repetições).

28- Prática da Sequência pelo menos 50 min. Apresentar sugestão de assuntos relacionados ao Método Pilates e a sua relação com a Prática para estudarem para o trabalho final. Fazerem uma sistematização teórica de um assunto.

SETEMBRO: 02-04, 09-11, 16-18, 23-25, 30-02 dez dias = 20+ 12= 32 aulas

02-04-Prática da sequência, dúvidas, mínimo 60 minutos, 50 exercícios.

09-11- Prática da sequência, dúvidas, mínimo 60 minutos, 50 exercícios.

16-18– Uma sequência oficial Pilates solo,60 exercícios; daqui em diante, 50 min na prática, no mínimo e/ou mais tempo, dependendo da turma; podemos chegar a 1h10min.

DIA 18- 10ª aula prática- 1ª autoavaliação. Você perceberá sua diferença, para quem não perdeu aula;

23-25- Sequência Pilates solo- 60 exercícios.

30-02- Sequência Pilates solo- 60 exercícios. Completa

OUTUBRO:07-09, 14-16,21-23, 30 =sete dias = 14+32= 46 aulas

07-09 = Sequência de 60 exercícios ou mais **Sequência final completa**

14-16 = Sequência de 60 exercícios, intensidade média e/ou alta. **Sequência final completa**

21-23= Sequência de 60 exercícios, intensidade alta. **Sequência final completa; daqui em diante, até dez repetições.**

30= Sequência final completa. Os alunos devem realizar toda a sequência dos exercícios de maneira fluida e harmoniosa. Posso exigir até 10 x de cada exercício (é o máximo de repetição necessária, mais que isso já não surte efeito). A partir do dia 28 (na vigésima sessão da aula prática já será possível executar os exercícios numa média intensidade com, no mínimo, 03 repetições de cada um. Assimilação principalmente do *cor*, evidencia o *COR* nas práticas (O centramento como expressão concreta da estabilização da coluna e quadril associada à mobilidade articular da coluna).

DIA 23– 20ª aula-2ª autoavaliação da sequência e da assimilação dos exercícios para quem não perdeu nenhuma aula (aqui completam 20 dias de prática dos exercícios com média intensidade). Os outros perceberão a sua diferença

Entrega via e-mail do trabalho final para o seminário – dia 23 de outubro de 2025

NOVEMBRO:04-06, 11-13,18,25-27 - sete dias=14 +46 =60 aulas

A **problematização (perguntas)deverá ser entregue, por e-mail, no dia 25 de novembro 2025**

Aumentar a intensidade/repetições/concentração/respiração (até) e a execução sem solução de continuidade, num único fluxo. Todos já devem estar diferentes, com a postura alinhada e fazendo o *cor* de forma espontânea. O exercício é para ser redondo, sinuosos, em ondas.

04-06-Prática sequência final, dúvidas.

11-13-Prática sequência final, dúvidas.

18-- Prática sequência final

25-27 -Prática sequência final

DEZEMBRO: 02-04, 09-11 quatro dias = 08+60= 68 aulas +2 aulas

As duas horas que faltam serão completadas com o uso de meia hora a mais nos quatro dias de dezembro, assim, serão acrescentadas nas últimas aulas de julho, no seminário mais meia hora, formando **70 horas**.

AVALIAÇÃO DA SEQUÊNCIA observar os princípios presentes na prática, sem solução de continuidade (movimento fluido, redondo). Saber executar a sequência na ordem ensinada.

SEMINÁRIO- apresentação dos trabalhos de pesquisa de forma oral

02-04- Avaliação da sequência e seminário (primeira aula prática e a segunda aula será teórica seminário)

DIA 04 -30 aula “autoavaliação final”. **Você terá um novo corpo (outra pessoa)**

09-11- Avaliação da sequência e seminário (primeira aula prática e a segunda aula será teórica seminário, acrescentando meia hora a mais em cada dia)

OBS. Este cronograma poderá ser alterado a partir da realidade concreta, ou seja, está passível de modificação caso haja necessidade para a sua mudança.

REFERÊNCIAS BASICAS

ANTUNES, R. **Os sentidos do trabalho: ensino sobre a afirmação e a negação do trabalho**. São Paulo: Boitempo, 1999.

ACKLAND, L. **Pilates: modele seu corpo e transforme sua vida**. São Paulo: Pensamento, 2002.

ANDERSON, B. BURKE. **Alongue-se**. Rio de Janeiro: Sprint, 1983.

ÁVILA, Fernanda. **Pilates e a Educação Física: iniciando uma nova proposta**. Santa Catarina, 2004. Monografia apresentada ao curso de Educação Física da UFSC/CDS. Florianópolis (SC). Orientação: prof.^a Dr.^a Iracema Soares de Sousa.

BERTHERAT, T. & BEERNSTEIN, C. **O corpo tem suas razões. Antiginástica e consciência de si**. 2ª edição. São Paulo. Martins Fontes, 1979.

BRUHNS, H. (Org). **Conversando sobre o corpo**. 2ª edição. Campinas. São Paulo. Papyrus, 1986.

CALAI-GERMAIN, B; LAMONTE, A. **Anatomia para o movimento**. vol. 1: introdução à análise das técnicas corporais. São Paulo: Manole, 2002.

CALAI-GERMAIN, B; LAMONTE, A. **Anatomia para o movimento**. vol. 2: bases de exercícios. São Paulo: Manole, 1991.

GEOFFROY Cristophe. **Alongamento para todos**, 9ª EDIÇÃO, Ed. Manole, 2001.

CRAIG, C. **Pilates com a bola**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2004.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil**. Rio de Janeiro. **Alegro, 2004**.

_____. **Pilates com bola no Brasil: corpo definido e bem-estar.** Rio de Janeiro. Alegro, 2005.

_____. **Pilates com elástico no Brasil: tônus muscular e flexibilidade.** Rio de Janeiro. Alegro, 2009.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

GAIARSA, J. A. **O que é corpo.** 4ª edição. São Paulo. Brasiliense, 1991.

GERALDES, A. **Ginástica localizada.** Rio de Janeiro. Sprint, 1993.

HUIZINGA, J. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura.** São Paulo: Perspectiva, 1993.

LIPP, M. N. **Relaxamento para todos. Controle seu stress.** 2ª edição. Campinas - São Paulo. Papyrus, 1997.

MINAYO, M. Cecília de Souza. (ORG.). **Pesquisa social. Teoria, método e criatividade.** Editora Vozes, 2ª edição. Rio de Janeiro, 1994.

PILATES, J.H. **Return to Life Through Contrology.** Editora Presentation Dynamics. Boston (EUA), 1998. Publicação original: 1945.

RODRIGUEZ, José. **PILATES.** Editora Marco O Zero, 2006.

SAVIANI, D. **Tendências e correntes da educação brasileira.** In: Mendes, Durmeval Trigueiro (org.). **Filosofia da educação.** Rio de Janeiro, Civilização Brasileira, 1983.

SOUZA, Tatiany Marelisia de. **O método Pilates solo na educação física: alguns benefícios.** Monografia apresentada ao curso de graduação Educação Física CDS/UFSC. Florianópolis, 2012. Orientação: prof.^a Dr^a Iracema Soares de Sousa.

REFERÊNCIAS COMPLEMENTARES

ARAÚJO, Maria Erivânia Alves de *et al.* **Redução da dor crônica associada à escoliose não estrutural, em universitárias submetidas ao método Pilates.** Motriz, SP, v. 16, n. 4, p.959-966, dez. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a16v16n4>>. Acesso em: 23 maio 2017.

BERTOLLA, Flávia et al. **Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [s.l.], v. 13, n. 4, p.222-226, ago. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000400002> Acesso em: 23 maio 2017.

BRACHT, Valter. **A constituição das teorias pedagógicas da educação física. Cadernos Cedes**, Campinas, SP, v. 19, n. 48, p.69-88, ago. 1999. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ccedes/v19n48/v1948a05.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2017.

BRIGATTO, Rafael Conrad; PUPPO, Karini; OLIVEIRA, Nara Rejane Cruz de. **Método pilates: benefícios ou modismo?** Revista Corpoconsciência, SP, v. 16, n. 1, p.45-58, jan. 2012. Disponível em: <<http://www.periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3543/2486>>. Acesso em: 23 maio 2017.

CAPARROZ, Francisco Eduardo. **Entre a educação física na escola e a educação física da escola**. 2. ed. Campinas, SP: Autores Associados, 2005.

CINTRA, Thalita Tomázia de Alcântara. **Pilates na Educação Física Escolar: uma experimentação em escolas públicas de Portugal**. 2022. 130 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Sociologia, Departamento de Sociologia, Instituto Federal Goiano, Campos Belos, 2022.

COLETIVO DE AUTORES. **Metodologia do ensino da Educação Física**. São Paulo: Cortez, 1992.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. Flow (edição revista e atualizada): **A psicologia do alto desempenho e da felicidade**. Objetiva, 2020. Acesso em: 03/06/2025. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=rgACEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=estado+de+flow+psicologia&ots=DbO_LwHeBL&sig=IS6Z0zXknSXjvcTOfwafLke3vw#v=onepage&q=estado%20de%20flow%20psicologia&f=false.

ENGELS, Friedrich. **Dialética da natureza**. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1940. 120 p. Disponível em: <<http://www.gepec.ufscar.br/publicacoes/livros-e-colecoes/marx-e-engels/a-diaetica-da-natureza.pdf>>. Acesso em: 23 mar. 2017.

FERREIRA NETO, Amarílio. **A pedagogia no exército e na escola: a educação física brasileira (1880 – 1950)**. Aracruz, ES: FACHA, 1999.

FERREIRA, Júlia L.; SANTOS, Roberta M. dos. **Efeitos do método Pilates sobre a respiração e o powerhouse: uma revisão integrativa**. *Revista Fisioterapia e Terapias*, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 45-53, 2022. Disponível em: <https://revistafisioterapiaeterapias.com.br>. Acesso em: 04 jun. 2025.

FREITAS, J. P. et al. **Relação entre desequilíbrios musculares e lesões: efeitos preventivos do método Pilates**. *Revista de Educação Física da UEM*, Maringá, v. 29, n. 3, p. 401-410, 2018.

HENNERICH, Angela Maria; GONZALEZ, Ricardo Hugo; MARICAL, Natallye. **Avaliação da flexibilidade em praticantes do método pilates**. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, SP, v. 9, n. 5, p.103-110, abr. 2010. Disponível em: <<http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-9/Vol9n5-2010/Vol9n5-2010-pag-103a10/Vol9n5-2010-pag-103a110.pdf>>. Acesso em: 23 maio 2017.

KOLYNYIAK, Carol Filho; GARCIA, Inelia Ester Garcia. **O Autêntico Método Pilates de Condicionamento Físico e Mental: (Contrology): Contribuições Para uma Fundamentação Teórica**. São Paulo, SP: Editora, 2012.

LATEY, Penelope. **O método Pilates: história e filosofia**. Austrália, set, 2001. Acesso em: 28/05/2025. Disponível em: <https://vemproinspira.wordpress.com/wp-content/uploads/2015/06/fisio-ufpa.pdf>

LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. Petrópolis: Vozes, 2016.

MACEDO, Christiane Garcia; HAAS, Aline Nogueira; GOELLNER, Silvana Vilodre. O método Pilates no Brasil segundo a narrativa de algumas de suas instrutoras pioneiras. *Pensar a prática*, v. 18, n. 3, 2015. Acesso em: 03/06/2025. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/33725>.

MARINHO, Inezil Penna. **Introdução ao estudo da filosofia da educação física e dos desportos**. Brasília, DF: Horizonte, 1984. 243 p.

MARX, Karl; ENGELS, Friedrich. **Manifesto do Partido Comunista**. São Paulo, SP: Expressão Popular, 2008. 70 p.

MELO, Diana; FREITAS, Alcilândia. **Os benefícios do método pilates e sua aplicabilidade nas escolas**. 2024. Disponível em: <https://revistapilates.com.br/os-beneficios-do-metodo-pilates-e-sua-aplicabilidade-nas-escolas/> Acesso em: 04 jun. 2025.

PANELLI, Cecília; MARCO, Ademir de. **Método Pilates de condicionamento do corpo: Um programa para toda a vida**. 3. ed. Bela Vista, Sp: Phorte, 2016. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=1ngJDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=pilates+método&ots=sjowl7nyOd&sig=NLJoeC8QBEqWb#v=onepage&q&f=false>>. Acesso em: 23 maio 2017.

PHYSIOPILATES. **O Pilates e o princípio da respiração**. Physiopilates, 2021. Disponível em: <https://physiopilates.com.br/o-pilates-e-o-principio-da-respiracao/>. Acesso em: 14 jun. 2025.

Revista Pilates. 2017. Disponível em: < <http://revistapilates.com.br/2017/05/20/34-frases-de-joseph-pilates/>>. Acesso em: 30 de maio de 2017.

RIBEIRO, Rosa Scheibe. **O Método Pilates Solo, Prática Transformadora e a Educação Física**. Monografia de Conclusão de Graduação em Educação Física, licenciatura CDS UFSC, Florianópolis, 2017.

SAVIANI, Dermeval **Pedagogia histórico-crítica**. Campinas: Autores Associados, 2011. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Desktop/Dermeval Saviani - Pedagogia histórico-crítica primeiras aproximações [11ª ed revisada] (1).pdf>. Acesso em: 23 maio 2017.

SAVIANI, Dermeval. **O trabalho como princípio educativo frente às novas tecnologias. Novas tecnologias, trabalho e educação: um debate multidisciplinar.** Petrópolis: Vozes, p. 147-164, 1994.

SILVA, Daniela Cristina Pereira ; MARTINS, Ingrid Baldoni ; MENEZES, Raquel Alves de ; et al. **Os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade:** revisão de literatura. Belo Horizonte: UFMG, 2022.

SILVA, Michel Goulart da. **Notas sobre a saúde mental no capitalismo.** Boa Vista: Boletim de Conjuntura, 2023.

SILVA, Osni Oliveira Noberto da; SOUZA, Cláudio Lucena de. **Percursos históricos da formação profissional em Educação Física no Brasil e na Bahia.** Efdportes.com, BA, v. 14, n. 141, p.1-1, fev. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd141/formacao-profissional-em-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 23 maio 2017.

SNYDERS, G. **A alegria na escola.** São Paulo, Manole, 1988.

SOARES, Carmen Lúcia. **Educação Física Escolar: conhecimento e especificidade.** Revista Paulista de Educação Física, SP, n. 2, p.6-12, maio 96. Disponível em: <https://feff.ufg.br/up/73/o/Texto_65_Educação_Física_Escolar_Conhecimento_e_Especificidade_Carmem_Lúcia_Soares.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2017.

SOUZA, D. A.; NAKAGAWA, T. H. **Fundamentos do método Pilates e sua aplicação clínica.** Fisioterapia & Pesquisa, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 345-350, 2016.

SWIMEX. **A importância da respiração para o Pilates.** Swimex, 2024. Disponível em: <https://swimex.com.br/a-importancia-da-respiracao-para-o-pilates/>. Acesso em: 04 jun. 2025.

TRIVIÑOS, Augusto Silva. **A dialética materialista e a prática social.** Movimento, RS, v. 2, n. 12, p.121-142, ago. 2006.

VEQUI, Morgana Amanda; DO PRADO, Rosana Leal; HINO, Adriano Akira Ferreira. **Avaliação da qualidade de vida de idosos praticantes do método Pilates.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 7, n. 12, p. 1416-1430, 2021.

VIVAN, Renato Pizzatto. **Mercantilização das práticas corporais e metamorfoses no trabalho: um estudo sobre o setor do fitness e bem-estar.** 2010. 154 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2010.

@Estas referências poderão variar com outras informações no decorrer das aulas

Prof.^a Dr.^a Iracema Soares de Sousa – agosto 2025