

# iscte

INSTITUTO  
UNIVERSITÁRIO  
DE LISBOA

---

Pilates na Educação Física Escolar: uma experimentação em escolas públicas de Portugal

Thalita Tomázia de Alcântara Cintra

Mestrado em Educação e Sociedade

Orientador:

Doutor Otávio Raposo, Professor Auxiliar Convidado,  
Iscte - Instituto Universitário de Lisboa

Coorientadora:

Doutora M<sup>a</sup> do Carmo Morales Pinheiro, Professora Associada,  
UFCAT – Universidade Federal de Catalão - Brasil

junho, 2022



SOCIOLOGIA  
E POLÍTICAS PÚBLICAS

---

Departamento de Sociologia

Pilates na Educação Física Escolar: uma experimentação em  
escolas públicas de Portugal

Thalita Tomázia de Alcântara Cintra

Mestrado em Educação e Sociedade

Orientador:

Doutor Otávio Raposo, Professor Auxiliar Convidado,  
Iscte - Instituto Universitário de Lisboa

Coorientadora:

Doutora M<sup>a</sup> do Carmo Morales Pinheiro, Professora Associada,  
UFCAT – Universidade Federal de Catalão - Brasil

junho, 2022

Sistema desenvolvido pelo ICMC/USP  
Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
**Sistema Integrado de Bibliotecas - Instituto Federal Goiano**

Cintra, Thalita  
CC575p Pilates na Educação Física Escolar: uma  
experimentação em escolas públicas de Portugal /  
Thalita Cintra; orientador Otávio Ribeiro Raposo;  
co-orientadora Maria do Carmo Morales Pinheiro. --  
Campos Belos, 2022.  
123 p.

Dissertação (Mestrado em Mestrado em Educação e  
Sociedade) -- Instituto Federal Goiano, Campus  
Campos Belos, 2022.

1. Pilates. 2. Educação Física Escolar. 3. Cultura  
Corporal de Movimento. I. Raposo, Otávio Ribeiro ,  
orient. II. Pinheiro, Maria do Carmo Morales, co-  
orient. III. Título.

# TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR PRODUÇÕES TÉCNICO-CIENTÍFICAS NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DO IF GOIANO

Com base no disposto na Lei Federal nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, AUTORIZO o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano a disponibilizar gratuitamente o documento em formato digital no Repositório Institucional do IF Goiano (RIIF Goiano), sem ressarcimento de direitos autorais, conforme permissão assinada abaixo, para fins de leitura, download e impressão, a título de divulgação da produção técnico-científica no IF Goiano.

## IDENTIFICAÇÃO DA PRODUÇÃO TÉCNICO-CIENTÍFICA

- |                                                            |                                                         |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tese (doutorado)                  | <input type="checkbox"/> Artigo científico              |
| <input checked="" type="checkbox"/> Dissertação (mestrado) | <input type="checkbox"/> Capítulo de livro              |
| <input type="checkbox"/> Monografia (especialização)       | <input type="checkbox"/> Livro                          |
| <input type="checkbox"/> TCC (graduação)                   | <input type="checkbox"/> Trabalho apresentado em evento |

Produto técnico e educacional - Tipo:

Nome completo do autor:

Thalita Tomázia de Alcântara Cintra

Matrícula:

2377825

Título do trabalho:

Pilates na Educação Física Escolar: uma experimentação em escolas públicas de Portugal

## RESTRICÇÕES DE ACESSO AO DOCUMENTO

Documento confidencial:  Não  Sim, justifique:

Informe a data que poderá ser disponibilizado no RIIF Goiano: 14 / 12 / 2022

O documento está sujeito a registro de patente?  Sim  Não

O documento pode vir a ser publicado como livro?  Sim  Não

## DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

O(a) referido(a) autor(a) declara:

- Que o documento é seu trabalho original, detém os direitos autorais da produção técnico-científica e não infringe os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade;
- Que obteve autorização de quaisquer materiais incluídos no documento do qual não detém os direitos de autoria, para conceder ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano os direitos requeridos e que este material cujos direitos autorais são de terceiros, estão claramente identificados e reconhecidos no texto ou conteúdo do documento entregue;
- Que cumpriu quaisquer obrigações exigidas por contrato ou acordo, caso o documento entregue seja baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano.

Campos Belos

Local

14 / 12 / 2022

Data

*Thalita Tomázia de Alcântara Cintra*

Assinatura do autor e/ou detentor dos direitos autorais

Ciente e de acordo:

*[Assinatura]*  
Assinatura do(a) orientador(a)

**ATA DA PROVA PÚBLICA DE DEFESA DE  
DISSERTAÇÃO DE MESTRADO EM EDUCAÇÃO E SOCIEDADE  
MINUTES OF THE PUBLIC DEFENCE OF THE MASTER (MSc) IN EDUCATION AND SOCIETY**

Aos trinta dias do mês de setembro do ano de dois mil e vinte e dois, pelas 15:00, realizou-se a prova pública de defesa da **Dissertação** do **Mestrado em Educação e Sociedade**, requerida pela candidata **Thalita Tomazia de Alcântara Cintra**, intitulado **“Pilates na Educação Física Escolar: uma experimentação em escolas públicas de Portugal.”**, nos termos da legislação em vigor.

*On the thirtieth day of September of two thousand and twenty and two, at 03:00 PM, it was conducted by teleconference, the public defence of **Dissertation** of **Master (MSc) in Education and Society**, required by the applicant **Thalita Tomazia de Alcântara Cintra**, titled **“Pilates in physical education: an experimentation in public schools of Portugal”**, under the terms of the current legislation.*

A prova realizou-se por videoconferência, com a presença dos seguintes membros do júri, propostos pela respetiva Comissão Científica do Departamento e homologado pel(a/o) Diretor(a) da Escola de Sociologia e Políticas Públicas aos trinta dias do mês de junho do ano de dois mil e vinte e dois:

*The defence was conducted by video conference. The following jury members, whom were present at this session, were proposed by the Scientific Committee of the Department and validated by the Director of the School of Sociology and Public Policy on the thirtieth day of June of two thousand and twenty and two:*

Teresa de Jesus Seabra de Almeida, que presidiu *who presided*  
Sandra Cristina Mateus Gomes;  
Otávio Ribeiro Raposo.

Concluída a prova, o júri reuniu e deliberou:

*Concluded the defence, the jury met and resolved to:*

**APROVAR; APPROVE;**

**APROVAR CONDICIONALMENTE**, às reformulações constantes do Anexo II à presente ata; **APPROVE CONDITIONALLY**, according to the amendments on Annex II of these minutes;

**REPROVAR. REJECT.**

Esta deliberação foi tomada por unanimidade dos membros presentes, obtendo a candidata a classificação de dezoito (18) valores.


*The resolution was taken by unanimity of those present, and the applicant was awarded the classification of eighteen (18).*

Em cumprimento com as disposições legais em vigor, o voto de cada um dos membros do júri, bem como a respetiva fundamentação, constam do anexo à presente ata, da qual faz parte integrante.

*In compliance with the applicable legislation the vote of each jury member, as well as the respective grounds, are part of the annex to these minutes, of which it is an integral part.*

Nada mais havendo a tratar foi lavrada e assinada a presente ata.

*There being no further matters on the agenda, the present minutes were drawn up and signed.*



---

Teresa de Jesus Seabra de Almeida

Presidente / President



---

Sandra Cristina Mateus Gomes



---

Otávio Ribeiro Raposo

**ANEXO I ANNEX I**

**DELIBERAÇÃO DO JÚRI RESOLUTION OF THE JURY**

Votação e fundamentação dos membros do júri *Voting and grounds of the jury members*

**Presidente:** Teresa de Jesus Seabra de Almeida  
**President**

Concordo em a argumentação da arguente.

Teresa Seabra

Sandra Cristina Mateus Gomes

O trabalho realizado é inovador e evidencia um percurso de grande aprendizagem, e o domínio de ferramentas teórico-metodológicas adequadas e substâncias. A apresentação oral e discussão elevaram o resultado final. Sandra Mateus

Otávio Ribeiro Raposo

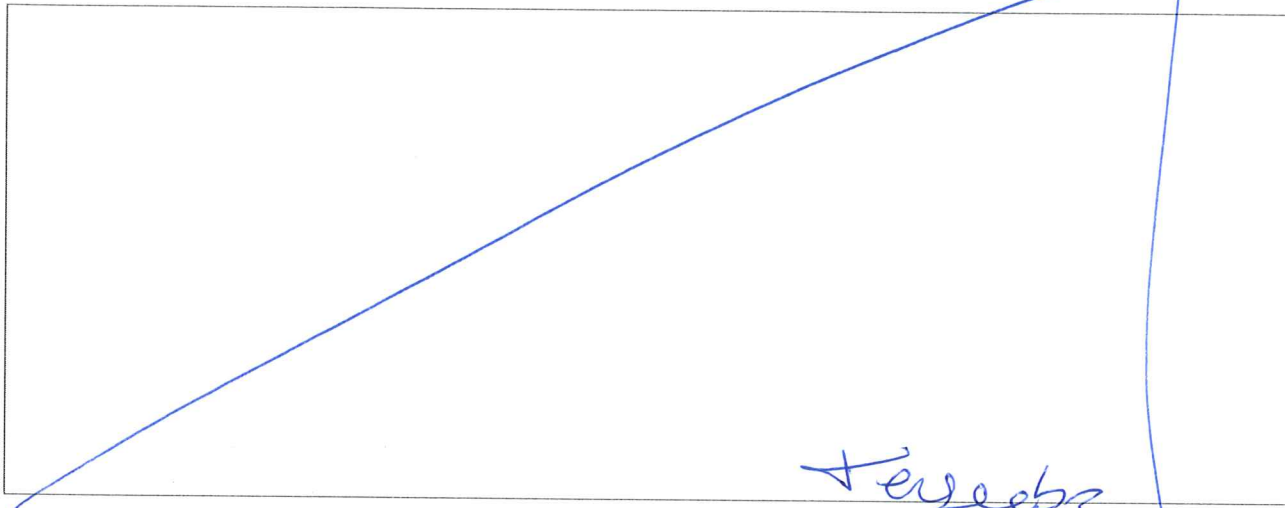
Concordo c/a argumentação da arguente.

Otávio Raposo

**ANEXO II ANNEX II**

**REFORMULAÇÕES AMENDMENTS**

Reformulações a realizar  
*Amendments to carry out*



Nova data de entrega  
*New delivery date*



*Ninguém  
Ninguém vai me segurar  
Ninguém há de me fechar  
As portas do coração  
Ninguém  
Ninguém vai me sujeitar  
A trancar no peito a minha paixão  
Eu não, eu não vou desesperar  
Eu não vou renunciar  
Fugir  
Ninguém  
Ninguém vai me acorrentar  
Enquanto eu puder cantar  
Enquanto eu puder sorrir  
Ninguém  
Ninguém vai me ver sofrer  
Ninguém vai me surpreender  
Na noite da solidão  
Pois quem  
Tiver nada pra perder  
Vai formar comigo o imenso, cordão  
E então quero ver o vendaval  
Quero ver o carnaval sair  
Ninguém  
Ninguém vai me acorrentar  
Enquanto eu puder cantar  
Enquanto eu puder sorrir  
Enquanto eu puder cantar  
Alguém vai ter que me ouvir  
Enquanto eu puder cantar  
Enquanto eu puder seguir  
Enquanto eu puder cantar  
Enquanto eu puder sorrir  
Enquanto eu puder cantar  
Enquanto eu puder*

Cordão, Chico Buarque (1971)

## **Agradecimentos**

Aos orientadores Otávio Raposo e Carminha, pela atenção que tiveram, incentivo, disponibilidade e apoio. Aqui exprimo o meu carinho e a minha gratidão.

Aos professores e todas as pessoas envolvidas no programa de Pós-graduação do curso de Mestrado Educação e Sociedade do ISCTE, em nome da professora Teresa Seabra, estendo meus agradecimentos pelo aprendizado, trocas e acolhimento.

Aos colegas de curso, especialmente àquelas pessoas que fizeram parte do meu percurso de vida em Portugal, como Suzana Djiba, e Anna Lina, amigas que fizeram os meus dias (e algumas noites) mais divertidas.

A amiga Luana companheira de morada e a Chirley, amiga de longas datas, sempre atenciosas e consoladoras neste processo de estudo e pesquisa. Ninguém soltou a mão de ninguém.

Ao meu companheiro Thiago Coelho, pela compreensão, carinho e apoio em minhas decisões.

Ao meu filho João Vitor e familiares, mesmo estando de longe, me fizeram sentir protegida e amada.

## **Dedicatória**

Dedico este trabalho aos estudantes, a professora Cristina e ao professor Nuno, que gentilmente permitiram que estes encontros acontecessem em suas escolas.



## **Resumo**

Essa dissertação propôs pensar e apresentar o Pilates como um conteúdo a ser tratado pedagogicamente pela Educação Física em escolas públicas de Portugal, na busca por construir uma práxis mais potente para a formação dos estudantes. O principal objetivo deste estudo foi contextualizar e experimentar o Método Pilates que, como um saber da cultura corporal de movimento, problematiza e transcende a concepção de uma Educação Física voltada ao aperfeiçoamento das aptidões físicas e à perspectiva do desporto de alto rendimento. Metodologicamente recorri a elementos da pesquisa etnográfica, trazendo as observações, as entrevistas, os registros em diário de campo como alicerces para a construção das experimentações com o Pilates em duas escolas públicas portuguesas. O Pilates que é apresentado nas escolas propõe uma Educação Física crítica, criadora, que não trabalha apenas com a reprodução de movimentos corporais padronizados em busca de eficiência e eficácia, mas que explora a sensibilidade, o pensamento, e a (re)invenção dos corpos. Neste sentido, o Pilates usa o movimento corporal a favor da vida, e, nisso, coloca a técnica à serviço da vida, do corpo, diferentemente dos paradigmas da aptidão física que colocam o corpo, à serviço da técnica e, assim, de um sistema social que os submete/subjuga o tempo todo. A experiência com o Pilates, nesta concepção, demonstrou ser uma forte potência como um dos elementos da cultura corporal de movimento para a Educação Física escolar, indicando aos estudantes outros modos de se relacionar com seus próprios corpos, com outros modos de se conhecer, se apreciar e cuidar de si, usando o movimento corporal como linguagem expressiva e cultural.

**Palavras – chave:** Pilates; Educação Física Escolar; Cultura Corporal de Movimento

## **Abstract**

This dissertation proposed to think and present Pilates as a content to be pedagogically treated by Physical Education in public schools in Portugal, in order to build a more powerful praxis for the students' education. The main objective of this study was to contextualize and experience the Pilates Method which, as a knowledge of body culture of movement, problematizes and transcends the conception of a Physical Education focused on the improvement of physical skills and on the perspective of high performance sport. Methodologically, I resorted to elements of ethnographic research, bringing observations, interviews, field diary records as foundations for the construction of Pilates experimentations in two Portuguese public schools. The Pilates presented in schools proposes a critical, creative Physical Education, that does not work only with the reproduction of standardized body movements in Search of efficiency and effectiveness, but that explores sensitivity, thinking, and the (re)invention of the bodies. In this sense, Pilates uses body movement in favor of life, and, in this was, puts technique at the service of life, of the body, unlike the paradigms of physical fitness that place the body at the service of technique and, thus, of a social system that submits/subjugates them all the time. The experience with Pilates, in this conception, showed to be a strong power as one of the elements of body culture of movement for school Physical Education, indicating to the students other ways of relating with their own bodies, with other ways of knowing, appreciating and taking care of themselves, using body movement as an expressive and cultural language.

**Keywords:** Pilates; School Physical Education; Body Culture of Movement



## Índice

<b>Agradecimentos</b> .....	iii
<b>Resumo</b> .....	v
<b>Abstract</b> .....	vii
<b>Introdução</b> .....	11
<b>Problemática, Questões de Investigação e Objetivos</b> .....	17
<b>Capítulo 1. Metodologias</b> .....	19
1.1. Os caminhos metodológicos da pesquisa: um meio para observar, interagir e significar.....	19
1.2. A entrada nas escolas: observação e participação em tempos pandêmicos.....	22
1.3. Apresentação das escolas e dos sujeitos protagonistas desta investigação.....	26
1.3.1. Escola de Lisboa.....	26
1.3.2. Escola de Abrantes.....	29
1.4. Construção da Experiência com o Pilates.....	31
1.5. Registos e entrevistas: importantes recursos para pensar a etnografia.....	36
<b>Capítulo 2. Enquadramento teórico</b> .....	40
2.1. Um recorte sobre o Sistema de Ensino em Portugal.....	40
2.2. Contextualização histórico-cultural da EF em Portugal.....	43
2.3. Programa Nacional de Educação Física em Portugal – PNEF.....	52
2.4. O Pilates na Escola e na Educação Física.....	56
<b>Capítulo 3. As contribuições visionárias de Joseph Pilates para a escola e para a EF</b> .....	61
3.1. Joseph Pilates: vida e obra.....	64
3.2. A imigração para América do Norte.....	70
3.3. O legado de Joseph Pilates.....	74
3.4. A cultura corporal de movimento e o do método Pilates.....	76
<b>Capítulo 4. O Pilates em escolas públicas de Portugal: cenas de uma experimentação</b> .....	81
4.1. O que pude observar antes e durante as experimentações? .....	86
4.1.1. O Planejamento de aulas.....	89
4.2. Reações aos primeiros contatos com o Pilates: “mas o que é que isso faz?” .....	92
4.2.1. Para começar: os pés descalços, enraizados... ..	93
4.2.2. O trabalho de Respiração: “respirar para não pírar” .....	95
4.2.3. “No início parece difícil, mas depois(...)”. Alguns dos Movimentos Corporais do Pilates. 97	
4.3. Escutar para sentir: algumas reflexões.....	102
<b>Considerações Finais</b> .....	109
<b>Referências Bibliográficas</b> .....	115







## Introdução

A escolha de um tema de pesquisa implica justificativas com porquês e recortes de espaço e tempo, muitas vezes ligados a experiências e percursos biográficos do professor/pesquisador. Durante o meu percurso enquanto professora da disciplina de Educação Física (EF), tive oportunidades de acompanhar crianças, jovens, adultos, todos em diferentes contextos, dentro e fora da escola, que me fizeram entender que o ensino é uma ferramenta em constante transformação. No meu modo de pensar, as concepções de ensino mudam de acordo com as necessidades, nossa visão e desejos – desejos de mundo, de democracia, de melhores perspectivas de estudo, trabalho e fruição da vida.

Deste modo, a procura por mudanças, a vontade de conhecer, (re)aprender com o outro, ir atrás de concepções que condizem com o meu modo de pensar, me fez aventurar em terras portuguesas. Em busca de realizações como muitos brasileiros que se arriscam a vir para Portugal, estive a procura de objetivos que contribuíssem para a minha formação enquanto mulher, mãe, professora, amante do corpo em movimento, da cultura corporal e do fluxo que faz a vida acontecer. Enfim, se desenhava uma chance de conhecer um novo país, novas culturas, outros sistemas educativos, novas formas de enxergar o processo contínuo de ensinar e de aprender.

O curso de mestrado em Educação e Sociedade foi uma parcela importante do que pude experienciar e aprender nos 2 anos em que estive “fora de casa”. A escolha por esse Programa de Pós-graduação gerou expectativas quando tive acesso aos conteúdos programáticos do curso como as disciplinas curriculares: “*Sociedade Educativa*”, “*Educação ao Longo da Vida*”, “*Infância e Juventude*” entre outras. Nelas tive a oportunidade de me aproximar das concepções pedagógicas e educativas de Portugal e, então, me identifiquei, segundo o meu percurso de formação, com as temáticas apresentadas pelo curso.

O curso de mestrado também oportunizou importantes relações com colegas de profissão, a grande maioria professoras, educadoras, pois entre uma e outra aula tecíamos as possibilidades de pesquisa e, sobretudo, construíamos relações mútuas de confiança e apoio. Passar pela experiência de fazer pesquisa longe de casa, ainda mais em um momento delicado da vida cotidiana em nível mundial como em uma pandemia, exigiu e exige de nós estudantes um grande esforço. A todo momento me perguntava: como vou conseguir perceber o sistema educativo em Portugal, sem poder estar em uma escola?

De especialista em Educação Infantil, passando pelos Direitos Humanos da criança e do adolescente, procuro em minhas formações laborais e acadêmicas estabelecer uma relação de

trocas entre o ensinar e o aprender. Então, o interesse pela temática do Pilates na EF está relacionado às minhas experiências pessoais, profissionais e acadêmicas enquanto professora licenciada em Educação Física Escolar (EFE) no Brasil. Durante este percurso, percebo que um dos desafios desta profissão é acompanhar as transformações metodológicas, conceituais e pedagógicas que a EF tem percorrido enquanto disciplina obrigatória na escola.

Ter a EFE como referência de estudo e trabalho na profissão, me permite ousar e experimentar dinâmicas pedagógicas que compactuam com as ideias de uma educação com responsabilidade, respeito e sensibilidade com os estudantes. É num universo de possibilidades, no que diz respeito aos conteúdos da EFE, que o Pilates entra não só como objeto de investigação, mas também enquanto aproveitamento didático e pedagógico dentro da EF.

Em um sistema educativo que tende a priorizar as habilidades e competências físicas de seus alunos, pensar o Pilates no currículo da EF é uma questão que ganha importância e consistência na medida em que o pensamos como alternativa à tendência tecnicante da educação do corpo. Além disso, dissertar sobre ele torna-se um desafio quando a proposta é imergir em sua dinâmica social, histórica, filosófica e cultural.

Esta perspectiva crítica da educação vem justamente alargar as possibilidades dentro da EF. Assim como a dança, as artes marciais, os jogos e brincadeiras, a ginástica, e outros elementos como o yoga, o Pilates serve como objeto de reflexão e estímulo à produção científica e pedagógica de um processo mais atento, cuidadoso e expressivo com relação ao corpo. Nesse sentido, esta relação com o corpo, destinada à preocupação com a formação do ser humano por inteiro, me faz pensar o Pilates como objeto possível de ser tratado pela EFE.

A minha relação com o Pilates aconteceu fora da escola. O conheci como método para reabilitação motora, muito utilizado pela fisioterapia para tratamentos patológicos relacionados a dores musculares, a falta de flexibilidade, força e a más posturas. Durante alguns anos pude experimentar suas técnicas corporais estéticas e acompanhar as evoluções que a prática regular desta modalidade pôde me proporcionar. A fim de conhecer um pouco mais sobre essa prática tão revolucionária para o meu corpo, fiz o primeiro curso de formação em Pilates em 2016.

Desde então, o meu envolvimento com o Pilates tornou-se fonte de inspiração e possibilidades de autoconhecimento e cuidado comigo mesma, o que me levou a pensar na sua importância para as pessoas como uma prática corporal que possui essa potência transformadora: de levar as pessoas a conhecerem um pouco mais de si mesmas e, assim, aprenderem sobre o autocuidado.

Aprendi com o tempo que o estímulo do meu corpo, a partir das propostas do Pilates, me fortalecia emocionalmente. Este equilíbrio entre corpo e mente, auxiliou a minha busca de

crescimento como ser humano e, assim como Panelli e De Marco (2016), entendi que me organizar por fora pode ajudar a me organizar por dentro. E, com o tempo, percebo que a relação do Pilates com a EFE ajuda a pensar em como o movimento do corpo ultrapassa as ideias do corpo biológico e do movimento mecanizado, tão entranhadas em nossa vida aligeirada.

O enfoque na relação entre EFE e Pilates se justifica aqui por que parto do entendimento de que a EF é uma área do conhecimento que se apoia na transdisciplinaridade<sup>1</sup>, ou seja, atua e dialoga por dentro dela, fazendo-a constituir-se como uma colcha de retalhos – o que a meu ver é muito bonito – porque é uma área que se alimenta de inúmeras ciências, dentre as biológicas e as humanas, passando pelas exatas a depender da ênfase. A EF traz em si mesma, como campo de produção do saber, essa marca da transdisciplinaridade, o que na escola poderia facilitar e aproximar seu diálogo com as demais áreas curriculares.

Portanto, espero com este estudo estimular nos meios acadêmico e escolares um caminho de autorreflexão e autocrítica sobre as possibilidades que esse saber oferece em sala de aula. O Pilates entra como um saber que transcende a caixinha de conteúdos corriqueiros da EFE, como o quarteto: voleibol, basquetebol, futebol e handebol.

Apresentá-lo como conteúdo, lançar a discussão de uma proposta curricular dentro da EF, revelam atitudes que merecem estar presentes no trato com o conhecimento vivido na escola. Afinal, experimentar e conhecer de maneira mais íntima o corpo, de forma respeitosa, com qualidade e sensibilidade, não se esgota no imediatismo da execução de um exercício físico.

Neste estudo me propus a ir em busca de um olhar sociológico que vai além da perspectiva de objetificar as ações humanas e comprovar resultados. Tem como objetivo, apresentar o Pilates como um sistema com características também socioculturais, que tem força e potência para contribuir com o espaço escolar, com a educação de crianças e jovens em uma perspectiva que enfatize o autoconhecimento em primeiro lugar, em vez de eficiência e eficácia, tão característicos de um olhar produtivista em relação ao corpo.

Sendo assim, proponho pensar e apresentar o Pilates como um saber didático-pedagógico da EF que caminha no sentido de construir uma práxis mais potente para a formação dos estudantes. A fim de desenvolver este trabalho de forma responsável e curiosa, o meu problema de pesquisa perpassa as discussões do papel pedagógico e formativo da EF a partir de experimentações práticas e dialógicas do Pilates. O que a experimentação do Pilates, permite transparecer e dialogar com os objetivos da EF na escola?

---

<sup>1</sup> Por se tratar de um conceito muito discutido, tendo várias significações e interpretações, para este estudo, adoto como referência de transdisciplinaridade as sustentações feitas por Edgar Morin (2010) – em Ciência com consciência.

O objetivo principal desta investigação é contextualizar os aspectos teóricos e práticos do Pilates que permitem pensar sua inserção (ou não) na EFE. Mais especificamente, a partir da experimentação do Pilates em escolas públicas portuguesas, esboçar de forma dialógica e prática o trato com este tipo de saber que transcende a caixinha de conteúdos da EF.

Para tanto, este trabalho está organizado em capítulos, sendo que na primeira parte apresento as concepções do estudo e o processo de investigação. No capítulo 1 está a metodologia, apontando os caminhos da pesquisa como dificuldades e escolhas para a entrada nas escolas, assim como a apresentação das mesmas e uma contextualização do terreno pesquisado. Ainda no primeiro capítulo demonstro como foi construída a experiência prática e dialógica do Pilates com os estudantes, e também como foram feitos os registros e as escolhas dos participantes para as entrevistas.

Entrar em um território como a instituição escolar envolve questões que vão além da vontade de fazer uma pesquisa de terreno. Principalmente quando estamos em um campo diferente do habitual e, especialmente, por estarmos em um período delicado em que enfrentamos uma pandemia causada pelo vírus Covid – 19 desde o início de 2020. Diante disso, houve instabilidade na gestão dos espaços escolares, receios e cuidados em manter o distanciamento social para evitar contatos físicos. Como consequência, ocorreu também uma desestruturação organizacional enorme, o que dificultou o acesso aos espaços escolares e a sua comunidade, ainda que não tenha inviabilizado totalmente o objetivo de estar em escolas portuguesas.

O capítulo 2 aprofunda o debate teórico, articulando os princípios do método Pilates aos saberes da EFE e destacando os elementos socioculturais da educação, tendo Portugal como cenário. Enquanto disciplina obrigatória nas escolas, a EF é um campo do conhecimento que sofreu e ainda sofre fortes influências políticas e históricas. Essas influências a caracterizam, dentro da estrutura curricular, com uma falta de definição da sua identidade epistemológica<sup>2</sup> e, através dos estudos prévios e leituras, percebe-se que este é um fenômeno presente também no contexto escolar português.

Portanto, contextualizar a disciplina de EFE em Portugal, corrobora o propósito de se pensar e construir uma práxis com mais afinco na/para a educação. A fim de me aproximar da realidade que proponho investigar, para além de um panorama da organização do sistema educativo português, neste capítulo ressalto a contextualização histórica e sociocultural da EFE.

---

<sup>2</sup> Sobre esse assunto, ver Vargas e Moreira (2012), disponível no endereço eletrônico: <https://www.scielo.br/j/cp/a/pyDpd8BVLK6gJKVqythVx9K/abstract/?lang=pt&format=html>.

Cunha (2013), Faustino (2019) e Ferreira (2004), são referências que contribuem para a compreensão de como se estabeleceu a EFE na Europa, mais especificamente em Portugal.

Como base para analisar as informações, utilizo como material o Programa Nacional de Educação Física (PNEF, 2001) e as Orientações Curriculares sinalizadas por importantes representações da EFE em Portugal, que são o Conselho Nacional das Associações de Professores e Profissionais de EF (CNAPEF) e a Sociedade Portuguesa de EF (SPEF). Finalizo este capítulo com demonstrações de estudos que foram divulgados sobre o que se tem elaborado sobre o Pilates na escola e na EF, assim como a diferença desses dois potenciais campos de intervenções.

O capítulo três apresenta os pressupostos filosóficos da arte da Contrologia (hoje conhecida como o Método Pilates) como uma referência que pode ser inserida no contexto escolar, mais especificamente nas aulas de EF, enquanto elemento da cultura corporal. Este capítulo tem como objetivo oferecer um breve panorama histórico acerca de como Joseph Pilates construiu esse método de condicionamento que não é apenas físico e biológico, mas também social e cultural.

A cultura corporal de movimento é uma expressão conceitual muito utilizada como objeto de estudo da EF no Brasil. Trago para este estudo e para as reflexões que levanto o olhar de Debora Sayão (2008), Jocimar Daólio (1995), bem como as perspectivas pedagógicas do Coletivo de Autores (1992) entre outras teorias que se baseiam e se inspiram nos aspectos socioculturais da educação.

As obras de Joseph Pilates, *Your Health* (1934) e *Return to life through contrology* (1945) que foram traduzidas e condensadas em um exemplar único pela editora Phorte (2010), as contribuições de Cecília Panelli (2016) e de De Marco (2016), assim como as referências biográficas de Joseph Pilates feitas por Pont e Romero (2013) e Eva Rincke (2018), foram base para a escrita deste trabalho. Tais obras também serviram de inspiração para embasar as incursões no terreno por meio das aulas de EF em duas escolas públicas de Portugal no final do ano de 2020.

O quarto e último capítulo dá início a parte empírica desta investigação. Por meio da experimentação de algumas técnicas do Pilates na escola e dentro da disciplina de EF, junto aos atores/sujeitos envolvidos na pesquisa, (professores, alunos), reflito sobre os três campos fundamentais deste trabalho: a Escola, a EF e o Pilates. A partir de uma perspectiva etnográfica, que utiliza abordagens qualitativas para a recolha e tratamento das informações, faço a análise dos conteúdos segundo os ensinamentos de Bardin (2016).

Ainda no quarto capítulo, descrevo o cenário em que vivi estas experiências em Portugal expondo as minhas impressões, relações, interações e significados, baseando nas análises do diário de campo, nas fotos e vídeos, na escuta dos áudios que gravei durante e pós experiência ao apresentar o Pilates nas duas escolas. Os professores demonstraram ter autonomia em seus espaços de trabalho ao permitir, mesmo que informalmente, que a proposta com o Pilates acontecesse. Os estudantes, tanto durante a experiência prática quanto nas entrevistas que me concederam, demonstraram ter curiosidade sobre essa temática e se sentiram provocados a vivenciar corporalmente a experiência com o Pilates, muitos deles a tendo pela primeira vez.

Faço as análises descritivas dos resultados dando continuidade ao capítulo quatro, procurando priorizar as percepções de alunos e professores acerca das experiências que tiveram com o Pilates. Uso como estratégia de análise os registros do que foi dito sobre os temas: Escola, Pilates e Educação Física, provocando os participantes a expressarem o que pensavam, sentiam e sabiam a respeito. Ou seja, a partir da elaboração dos conceitos, teço interpretações dos resultados como parte do contexto semântico e expressivo do meu problema de pesquisa.

Concluo este trabalho, mas não as minhas inquietações, entendendo que a EFE teve longos percursos em sua construção histórica, cultural e social, assim como a escola enquanto instituição formativa. Vejo não só pela experiência que tive nas escolas de Portugal, mas também em meu ambiente de trabalho como professora, que o processo formativo nas escolas e na EFE ainda precisa caminhar no sentido de transcender o preparo dos estudantes para as longas jornadas de trabalho. Além disso, dimensões como a preparação para o aperfeiçoamento das aptidões físicas dos adolescentes, ou o desporto como viés único de ensinar e aprender a EF das escolas portuguesas, são dimensões suficientes? Será que elas dão conta do universo de saberes para formação dos jovens do ensino secundário em Portugal?

Algumas competências básicas para uma educação com qualidade, para mim, carregam como objetivo o estímulo a empatia, ao diálogo, a resolução de conflitos corriqueiros, assim como a cooperação, o incentivo ao pensamento científico, crítico e criativo como pressupostos de uma formação para o mundo, e não só para o trabalho. O Pilates como elemento da cultura corporal de movimento que foi apresentado e experienciado de forma prática e dialógica, levou em consideração esses pressupostos. Desta maneira foi possível mostrar aos estudantes diferentes formas de se conhecer, se apreciar, se cuidar, e utilizar o movimento do próprio corpo como linguagem expressiva e cultural.

## **Problemática, Questões de Investigação e Objetivos**

Este estudo visa colaborar com as reflexões sobre as formas como o Pilates pode atuar no processo de formação dos estudantes do ensino secundário em Portugal. Para tanto, foi pensada e proposta uma abordagem pedagógica de experimentação do Pilates com o intuito de esboçar caminhos para uma EFE que enfatize o autoconhecimento, o cuidado de si na perspectiva da cultura corporal de movimento<sup>3</sup>. Uma vez que proponho pensá-lo como um saber e um instrumento didático-pedagógico do qual a EFE pode lançar mão, minha análise caminha no sentido de construir um olhar que contribua de forma mais potente para a formação dos estudantes.

De acordo com as minhas pesquisas, o Pilates atualmente é pouco ou nada cultivado como conteúdo/saber tratado na EFE em uma perspectiva sociológica e cultural da educação. Enquanto prática/técnica corporal, o Método Pilates é amplamente disseminado pelo mundo, mas ainda ocupa um espaço periférico na perspectiva sociológica e cultural da educação. De acordo com os trabalhos de Antonello et al. (2016) e Martinez (2014), o Pilates, no contexto escolar, aparece enquanto método da EFE relacionado, majoritariamente, à saúde e à qualidade de vida. O que explica, em grande medida, o fato de ocupar um espaço ainda periférico nas discussões que envolvem a educação nas escolas.

Sendo assim, busquei investigar com maior proximidade o Pilates de maneira pedagógica, a fim de desenvolver de forma responsável e curiosa a construção desta análise. Considerar o Pilates apenas pela via da saúde e da qualidade de vida pode ser demasiadamente limitado por restringir a prática do Pilates a uma visão funcionalista do corpo, que busca torná-lo mais eficiente do ponto de vista funcional para aderir ao sistema social, ao modo de vida operante, sem maiores resistências. Tal concepção não contempla a complexidade do ensino do Pilates e deixa de explorar toda a sua potência para EFE.

Ao levar a proposta da experiência com o Pilates para a EFE, enfatizo a abordagem dos movimentos corporais como forma de priorizar o autoconhecimento e o cuidado de si a partir da perspectiva da cultura corporal de movimento. Procuo apresentar uma perspectiva crítica que contrapõe a abordagem que valoriza o rendimento e o desempenho físico na EF como único meio de ensinar e aprender sobre o corpo e sobre si mesmo. Desta forma, o Pilates como

---

<sup>3</sup> Cultura Corporal de Movimento é um conceito utilizado para referenciar a EFE em uma perspectiva de educação que basicamente considera o corpo como fenômeno social, histórico, cultural, artístico, dentre outras características relacionadas à realidade, as necessidades e as motivações humanas (Coletivo de Autores, 1992).



elemento para se pensar e sentir o corpo, abre espaço para uma diversidade de corpos e movimentos que não se baseiam numa lógica do desempenho e da eficácia, mas, sim, da inclusão e aceitação.

Chego à elaboração das questões principais de investigação a partir dos seguintes questionamentos: O que os estudantes que experienciaram o Pilates pensam sobre sua inserção/utilização na EFE? A partir da experiência que tivemos, qual percepção os participantes da experiência com o Pilates tiveram?

Tais questões me levaram a pensar e construir um conjunto de outras interrogações como: De que forma o Pilates aparece na escola? E na EFE? Qual a inserção ou não inserção do Pilates no currículo escolar? Como a autonomia dos professores corroborou para que esta pesquisa acontecesse? Essa autonomia poderia favorecer a incorporação de saberes como o Pilates e de outros saberes que ocupam um lugar periférico no currículo da EFE? Por que o Pilates na EFE? Para os estudantes, quais sensações foram provocadas durante a experiência com o Pilates?

Como objetivo geral o estudo buscou: contextualizar aspectos do Pilates que nos permitam discutir sua inserção curricular (ou não), a partir de uma perspectiva crítica a lógica hegemônica, dominante e insuficiente do desempenho físico, parâmetros tão característicos na EFE de Portugal, como veremos mais adiante neste texto.

Quanto aos objetivos específicos, são estes:

- Apresentar aspectos da história, da cultura e da filosofia de Pilates e contextualizar sua relação com a cultura corporal de movimento;
- Perceber o sistema de ensino português, mais especificamente na perspectiva sociocultural da EF, a fim de compreender quais dimensões no trato pedagógico permitem aproximação de um saber como o Pilates;
- Experimentar o Pilates em escolas públicas de Portugal por meio da ministração de aulas práticas, para recolha e análise das informações;
- Esboçar reflexões sobre o Pilates enquanto um saber da EFE em uma perspectiva pedagógica de ensino que propõe pensar, sentir e (re)conhecer o próprio corpo para além de uma perspectiva funcionalista do desempenho físico do desporto de rendimento nas escolas.

## Concepções e Planejamento da Investigação

### Capítulo 1 - Metodologias

#### 1.1 - Os caminhos metodológicos da pesquisa: um meio para observar, interagir e significar

Escolher um tipo de pesquisa no qual se conduz um estudo de investigação durante um determinado período, para mim, se tornou algo íntimo e pessoal. Para que o processo de se fazer uma pesquisa fosse menos tortuoso e solitário e os caminhos desta pesquisa seguissem de forma mais objetiva e participativa, a etnografia trouxe aportes que além de dialogarem com minhas características pessoais, se aproximam das reflexões e questionamentos que levanto aqui. Longe de ser o único caminho para uma pesquisa, a etnografia compreende um universo de possibilidades rumo ao desconhecido.

Desse modo, utilizo pressupostos para compor, na medida do possível, um método próprio, uma vez que estabeleço um diálogo que busca colocar em primeiro plano as falas, os sentidos, as experiências dos atores sociais que vivenciam o dia a dia na escola. Fonseca (1999) nos mostra que o sucesso do contato educativo depende do diálogo estabelecido entre os interlocutores, para tanto, as técnicas utilizadas no método etnográfico permitem uma comunicação menos artificial, menos restrita ao engessamento de roteiros de entrevistas e questionários, ao permitirem uma melhor aproximação entre pesquisador e pesquisados.

Uma das referências de trabalho etnográfico que descreve com maestria essa relação do vivido com o sociologicamente construído é a obra de Wacquant (2002) – *Corpo e Alma: notas etnográficas de um aprendiz de boxe*. O autor discorre sobre sua experiência como aprendiz de boxe num bairro do gueto negro de Chicago, o que de certa forma é uma chave de diálogo e inspiração para este trabalho. A abordagem etnográfica presente nesta obra conjuga o envolvimento social, cultural, corporal e interpessoal com o objeto de pesquisa e com todo o cenário descrito a partir das experiências vivenciadas pelo autor em campo.

Percebo que o método etnográfico envolve uma abordagem específica tanto na maneira de recolher os dados quanto de organizá-los e analisá-los, o diário de campo é um exemplo de técnica que utilizei para isso. A elaboração do produto final, que consiste em uma narrativa reflexiva acerca das relações sociais construídas ao longo da pesquisa, remete a uma escrita que questiona os próprios pressupostos e as noções utilizadas para construir as análises sobre o contexto abordado, dizem Daolio e Oliveira (2007). Segundo esses autores, entrar no universo sociocultural a fim de perceber comportamentos, ouvir opiniões, discursos, interpretar

significados, filtrar o que foi dito e o que não foi dito, são formas de compor a compreensão analítica proposta pelo estudo etnográfico.

Daolio e Oliveira (2007) discutem a pesquisa etnográfica no campo da EF e a definem como sendo interpretativa, devendo ser contextualizada. Os autores trazem algo da etnografia que vai além de aplicações de um conjunto de técnicas de coleta de dados, pois “a pesquisa constitui-se na tentativa de compreensão do ‘outro’ e na aprendizagem com o outro” (Daolio; Oliveira, 2007, p. 137). Em um assunto tão específico como o Pilates, que hoje popularizou-se em meio a diferentes maneiras de enxergar sua proposta, lançar a pergunta “o que significa?” em vez de “para que serve?” é uma boa exemplificação dada por Magnani (2001).

Pensar nos sentidos e significados, antecede a utilidade e aplicabilidade prática. A aplicação de uma prática também constrói significados, portanto, começar pelos sentidos dá a oportunidade de ampliar o que se pode fazer com o Pilates e identificar quais relações se pode ter com ele, em vez de procurar por respostas prontas e exatas. Essas são provocações de Magnani (2001) que problematizam o ato de buscar definições prontas ou aplicações únicas e acabadas.

A pesquisa de cunho etnográfico em tempos de pandemia teve enormes desafios, entre os quais destaco a dificuldade de acesso às escolas no ano de 2020, o tempo previsto para observações que poderia mudar (e mudou) a qualquer momento, o contato direto com os estudantes que vinha carregado de regras, normas e o medo de contaminação pelo coronavírus. Para tanto, segui as possibilidades que apareciam e, em um contexto tão desfavorável aos pesquisadores do/no campo, a etnografia foi acontecendo.

Apesar de muitas coisas terem escapado ao planejamento, como a quantidade de encontros que estavam previstos, durante o percurso nas escolas foi possível construir estratégias com os próprios interlocutores que demandaram adaptações aos desafios que foram surgindo. A criação de um espaço na rede social (Instagram) chamado Pilates na Escola<sup>4</sup>, por exemplo, foi sugerida pelos próprios estudantes que participaram da proposta com o Pilates no período de experimentações. Para eles, esta seria uma forma de complementar as conversas, as questões que ficaram de alguma forma vagas ou não compreendidas.

Isto demonstrou, para mim, que em minha pesquisa, o que pode ser apreciado está intimamente interligado às relações humanas e sociais que foram se construindo em um andar compartilhado. E afinal, como diz Magnani (2001), o que caracteriza uma pesquisa que adota

---

<sup>4</sup> Algumas publicações/imagens mais relevantes do IG desta rede social virão em anexo como um dos materiais de análise dos dados.

técnicas do método etnográfico, é a atenção dada aos detalhes e as interpretações que construímos para um novo entendimento das coisas. Com este sentimento e vontade, segui para as escolas que oportunizaram experimentar o Pilates como proposta curricular da EFE.

O contato com as instituições escolares para que pudesse perceber com mais proximidade a organização das escolas portuguesas, e mais especificamente na disciplina de EF, esteve marcada por incertezas. Embora eu pudesse contar com o privilégio da informalidade do contexto atual e com a descentralização das tomadas de decisões pedagógicas neste período de (re)adaptações ao meio escolar, houve grandes preocupações no decorrer da pesquisa, sobretudo com a adoção de uma postura ética no que diz respeito às burocracias. Percebi que o fator central que me permitiu estar/experienciar nas escolas durante este período, esteve diretamente relacionado à autonomia pedagógica do professor responsável pela disciplina.

Durante a experiência com o Pilates em escolas de Portugal, dentro das dimensões que envolvem o uso da autonomia na escola, a que mais se aproxima do objeto de estudo é a tomada de decisões dos professores em relação a condução e avaliação de suas aulas. Enquanto profissional da educação, percebo essa divisão de “poderes” dentro das escolas, nas quais os professores estão assumindo uma parte importante: as práticas pedagógicas e a condução de suas disciplinas curriculares. Foi perceptível como o exercício dessa autonomia influenciou e valorizou, expressivamente, a relação de ensino e aprendizagem pelo protagonismo do professor no ambiente escolar.

E é neste cenário que a proposta de experimentação<sup>5</sup> em Portugal se compôs. Em um contexto histórico de imprecisões, onde passamos por uma crise mundial ocasionada pela pandemia, o processo educacional, assim como outros setores da sociedade, passa por conflitos existenciais e funcionais, e o trabalho docente precisa acontecer, assim como em outros setores da educação.

O uso de estratégias etnográficas me permitiu “desnaturalizar” certas percepções sobre a EFE em Portugal, tendo o Pilates como um elo de aproximação com os estudantes. Para dar suporte a esta investigação, e como forma de conhecer as orientações curriculares portuguesas, procurei por documentos oficiais para um primeiro processo de análise de materiais. Não foi intenção analisar todos os documentos, mas pude utilizar parte deles para identificar o papel da EF no sistema educativo. E, então, perceber qual concepção de ensino da EFE serve como orientação/normativa do trabalho pedagógico. No início deste processo de busca documental,

---

<sup>5</sup> A proposta de experimentação com o Pilates nas escolas de Portugal, será melhor detalhada no decorrer da escrita do texto.

seguir o que as leituras me mostravam sobre a educação e a EFE. Estão disponíveis em sites geridos pela Direção Geral de Educação (DGE), por exemplo, documentos que me chamaram atenção como “o Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória<sup>6</sup>”, que é um referencial que estabelece uma matriz comum para todas as escolas em Portugal no âmbito curricular, planeamento e avaliações.

Nos documentos acessados estão descritos os princípios, a visão, os valores, as áreas de competência e implicações práticas de ensino a nível da escolaridade obrigatória em Portugal, sendo as duas últimas orientações – *áreas de competência e implicações práticas para o ensino*, as mais relevantes para as análises deste estudo, principalmente por retratarem neste documento as combinações sobre conhecimento, capacidades e atitudes centrais que esperam ter no perfil dos alunos. Para propor algo que envolva a prática de ensino nas escolas, preciso entender como estão organizadas, para depois fundamentar em que momento um saber como o Pilates consegue dialogar com as concepções pedagógicas da EF em Portugal.

## **1.2 - A entrada nas escolas: observação e participação em tempos pandêmicos**

Observar talvez tenha sido uma das maiores dificuldades metodológicas no decorrer da investigação. Por vivenciarmos em 2020/2021 um período de situação atípica, causada pela chegada da pandemia da COVID-19, o acesso às escolas esteve restrito a um funcionamento básico e controlado que inviabilizava aproximações físicas. As escolas, assim como os professores e estudantes, enfrentam desafios no novo processo de ensinar e aprender, tendo a disciplina de EF sofrido fortes mudanças no modo de reorganizar as práticas pedagógicas e adaptar-se às novas condições de funcionamento<sup>7</sup>. Em Portugal, durante o ano letivo de 2020, o segundo semestre escolar (que inicia em setembro) foi garantido presencialmente nas escolas públicas e particulares, porém, seguindo protocolos de segurança e recomendações da DGS – Direção Geral de Saúde.

Não por isso deixo de salientar a importância de observar e, principalmente, de buscar alternativas para estar em campo não só como investigadora, mas como alguém que pretende

---

<sup>6</sup> Link de acesso ao documento “Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória”: [https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto\\_Autonomia\\_e\\_Flexibilidade/perfil\\_dos\\_alunos.pdf](https://dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Projeto_Autonomia_e_Flexibilidade/perfil_dos_alunos.pdf).

<sup>7</sup> Link para acesso ao documento elaborado pela Direção Geral de Educação (DGE), com sugestões apresentadas pela Sociedade Portuguesa de EF (SPEF) e o Conselho Nacional de Associações de Profissionais de EF e Desporto (CNAPEF) para a realização em regime presencial das aulas práticas de EF: [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/orientacoes\\_educacao\\_fisica\\_20202021\\_dge\\_dgs.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/orientacoes_educacao_fisica_20202021_dge_dgs.pdf).

(re)conhecer os desafios da EF na escola. Reconhecer os desafios significa também demonstrar os erros e não só os acertos com as escolhas e rumos de um trabalho etnográfico. Como nos ensinamentos de Pina Cabral (1983), o trabalho em campo/etnográfico é como um rito de iniciação com experiências profundamente marcantes e individualizadas. Senti-me assim por estar fora do meu contexto habitual, portanto imprevisível, e com receio das escolhas que podiam dar errado. Também tive dúvidas se a inserção da temática do Pilates nas aulas de EF, em Portugal, dialogaria com as concepções pedagógicas dos professores e alunos.

A fim de perceber o interesse dos professores de EF em experienciar o Pilates em suas aulas, disponibilizei como teste piloto, através da rede social Facebook<sup>8</sup>, um questionário feito na plataforma *Google Form*, no qual responderam entre outras perguntas, se conheciam o Pilates como conteúdo da EFE. No caso de estarmos passando por este período em que a interação digital se tornou uma alternativa para a educação, tive a vantagem de ter esse recurso, talvez como o único meio de “chegar” a estes professores.

O questionário online que elaborei como diagnóstico inicial, foi com a intenção de mapear o grau de envolvimento dos professores de EFE em Portugal com a temática que proponho – o Pilates na EF. Penso ter sido uma boa estratégia de alcance de informações, o que me fez pensar nas hipóteses que surgiram com o retorno dos questionários respondidos. O instrumento esteve disponível na página do Facebook, no grupo de professores de EF em Portugal, e 68 professores o responderam, um alcance e adesão que me surpreenderam positivamente, uma vez que ficou disponibilizado por apenas uma semana na rede social.

Além de perguntas básicas de identificação socioeconômica como idade, gênero, endereço de e-mail para possíveis contatos futuros, a fim de conhecer o perfil profissional dos inquiridos, perguntei há quanto tempo lecionam a disciplina de EFE e se trabalham em escolas públicas ou privadas de Portugal. Do grupo que respondeu ao formulário online<sup>9</sup>, todos os 68 professores trabalham em escolas públicas e declararam que lecionam em média há mais de 10 anos a disciplina de EFE.

Curioso perceber que a iniciativa e o interesse pela temática do Pilates na EF partiram de professores com idades entre quarenta e quatro e sessenta e três anos. Penso que pelo fato de o Pilates ainda ser muito associado a fisioterapias e a reabilitações físicas, muitas vezes procurado para ser utilizado como “remédio” para amenizar algum tipo de enfermidade. Trago abaixo um

---

<sup>8</sup> Através do Facebook em um grupo privado de professores de EF em Portugal com mais de 6 mil inscritos, no qual fui aceita pelos administradores para acompanhar os acontecimentos, notícias, informações sobre conferências, workshops e webinários e outras referências a respeito da disciplina curricular.

<sup>9</sup> Ver em anexos.

recorte do formulário em que apenas 19 professores disseram já terem ouvido falar sobre o Pilates como prática corporal possível na escola.

Assim, como aponta Pina Cabral (1983), tive que admitir erros na elaboração das perguntas, como por exemplo, poderia ter sido especificado o Pilates como prática corporal possível, como campo do saber da EF e não só na escola. Como veremos logo adiante nesta pesquisa, existem diferenças entre o Pilates na escola e o Pilates como objeto da EF. Cada um dos vieses com discussões próprias e específicas da área e da perspectiva ideológica do professor ao se envolver com o processo de ensino e de aprendizagem. Mas mesmo com o erro, as respostas dos professores já me diziam algo sobre o Pilates na EFE de Portugal. Eu não dialogaria sozinha!

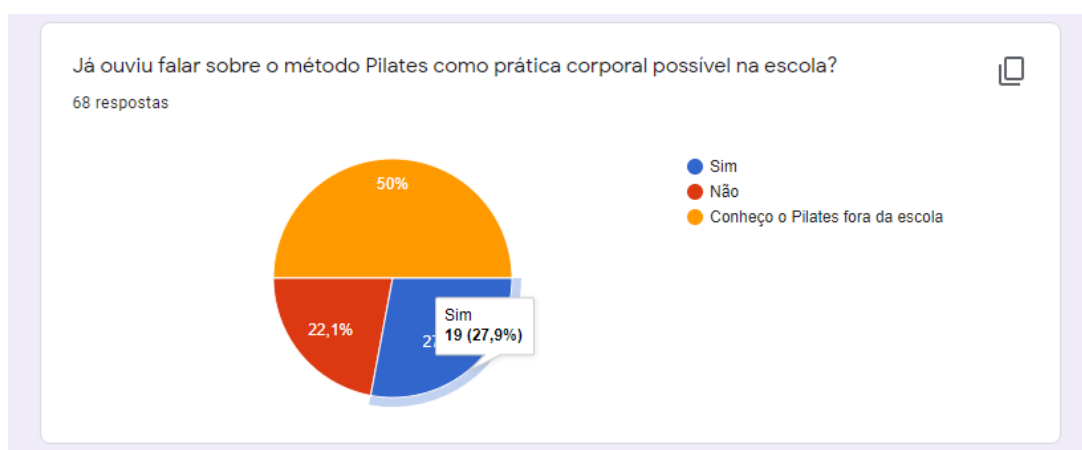


Figura 1 - Formulário com objetivo de diagnosticar o interesse de professores de EF em Portugal pela temática Pilates na escola. - Respondido em: janeiro 2020

A vantagem do formulário, também permitiu que eu mantivesse contato por e-mail com os professores de EF em Portugal interessados em iniciar essa discussão do Pilates em suas aulas, nas escolas onde atuam. Destes, 84,7% dos inquiridos (55 professores), responderam que participariam de conversas com o tema Pilates na escola. Este primeiro diagnóstico, mesmo tendo um caráter mais experimental, deu “um pontapé inicial” para a abertura de diálogo com os professores de EF em Portugal. O que de certa forma me deixou aliviada em saber que havia perspectiva de desenvolvimento do trabalho de pesquisa.

Depois de utilizar o questionário como uma primeira janela para vislumbrar as características e a composição do grupo a ser estudado, consegui aproximação com alguns professores de turmas de ensino secundário (médio) em Portugal. Apesar das demandas de trabalho terem aumentado para os professores neste período de aulas remotas, os indicativos que tive, tanto pelo formulário quanto em conversas com colegas/professores de sala de aula, eram para que eu seguisse com o plano inicial de experimentar o Pilates na EFE. Falar com

colegas do mestrado sobre as minhas inquietações e medos de enfrentar algo novo, ajudou a olhar melhor para o processo de escolhas e a fazer os recortes que serviriam de base para este estudo.

O curso de mestrado colaborou efetivamente com o desenvolvimento desta pesquisa. Nele tive o privilégio de conhecer pessoas, trabalhar a minha rede de contatos, trocar informações e falar sobre os enfrentamentos de estar em campo em tempos tão difíceis. As redes sociais, apesar de terem sido uma outra via de contatos e possibilidades de atuação em campo, especialmente no grupo de professores de EF no Facebook, não me ofereciam tanta segurança para iniciar uma experiência com consistência. Fui, então, apresentada a professores de EF em suas respectivas escolas e tive a chance de escolher aqueles que mais chamaram minha atenção.

Nas relações humanas e sociais, tão referenciadas por Daólio e Oliveira (2007), este trabalho pôde acontecer. Através delas consegui desenvolver caminhos que possibilitassem a experiência com o Pilates na EFE em Portugal. Delimitei como campo de investigação duas turmas do ensino secundário (ensino médio) da rede pública de ensino portuguesa. A escolha pela esfera pública de ensino deve-se ao fato de haver diretrizes programáticas únicas, mesmo considerando as diferentes formas de ensinar e aprender, que permitem seguir uma matriz curricular e produzir um acúmulo de dados que colabore com as futuras análises. A escolha pelo ensino secundário, que corresponde à etapa do ensino médio no Brasil, facilita a comunicação e as interações, uma vez que sou professora desde 2013 da disciplina de EF no ensino médio, em escola da rede de ensino público, no Brasil.

Utilizei como critério de seleção das escolas que me apresentaram como possibilidade, o fato de se tratar de instituições representativas de diferentes regiões, uma vez que isso ampliaria o meu olhar como investigadora do sistema de organização da EFE portuguesa. Apresentei oralmente aos professores da turma uma proposta de trabalho com o Pilates que envolvesse pedagogicamente o movimento do corpo e as percepções vividas e sentidas pelos participantes. A proposta de aulas<sup>10</sup>, que gentilmente foi aceita pelos meus colegas de profissão, envolveu uma quantidade de encontros que variou de acordo com as condições e limitações impostas pela pandemia.

Neste primeiro momento de “combinados” para conseguir estar dentro do ambiente escolar, pouca coisa ficou estabelecida, ainda havia insegurança no retorno das atividades presenciais.

---

<sup>10</sup> Como o trato pedagógico do Pilates envolve questões como: conhecer o público-alvo, os materiais e o ambiente disponível, tempo previsto para aulas, neste primeiro momento de encontro e conversa com os professores, não foi possível definir e apresentar uma proposta concreta e detalhada. Aqui neste primeiro momento, falamos sobre uma proposta geral focada em: experimentar e construir corporalmente os movimentos básicos do Pilates.



Ficou acordado que durante os meses de outubro, novembro e dezembro de 2020 eu poderia acompanhar algumas aulas de EF dessas escolas e também ministrar aulas que envolvessem a experiência com o Pilates. A coleta de informações para o desenvolvimento da pesquisa se daria através de observações, registros de áudios, fotos (que serviriam como fonte de análise e não para divulgação), anotações em diário de campo das conversas mais formais e informais, além de seis entrevistas.

Como a minha entrada nas escolas se deu por uma via não institucionalizada, mas sim por meio de deliberação dos próprios professores que usaram de sua autonomia, considerei ser adequado preservar as identidades não só dos interlocutores, mas também das escolas. Tanto para que essas pessoas não pudessem ser rastreadas por meio da identificação dos espaços, quanto para deixá-las mais seguras, confiantes e à vontade para falarem abertamente sobre o que pensam e sentem sobre as escolas e a EF em Portugal. Sendo assim, os interlocutores estão identificados no texto com nomes fictícios e as escolas estão identificadas pela sigla de suas respectivas localidades: Escola em Lisboa (EL) e Escola em Abrantes (EA).

### **1.3 - Apresentação das escolas e dos sujeitos protagonistas desta investigação**

#### **1.3.1 - Escola de Lisboa**

A Escola em Lisboa (EL) foi uma das opções para experimentar o Pilates nas aulas de EF em Portugal. Essa oportunidade surgiu depois que apresentei os objetivos e os caminhos possíveis do meu trabalho de pesquisa na disciplina de Desenho de Pesquisa do Mestrado Educação e Sociedade. Ao expor aos colegas da turma as minhas dificuldades em estar nas escolas em tempos de pandemia, uma colega/professora da rede pública de ensino em Portugal, me apresentou docentes da EF que, segundo ela, poderiam compartilhar das perspectivas da proposta deste trabalho.

Assim, tive o primeiro contato com o professor de EF da escola em Lisboa através de uma troca de e-mails onde me apresentei e expus o interesse em conhecer, acompanhar as aulas de EF e, sobretudo, experimentar o Pilates com os estudantes para pensarmos suas potencialidades na EFE. Os primeiros encontros em que estive face a face com ele, para falarmos sobre as intenções de pesquisa e do trabalho com o Pilates, foram na própria escola e permitiram construir as primeiras impressões e o desejo de saber mais sobre aquele lugar.

Os encontros aconteceram durante os meses de outubro, novembro e dezembro do ano de 2020 e nos dias de semana e horários de aulas de EF da turma. Apesar das novas determinações de segurança e protocolos de contenção das contaminações pela doença da

Covid-19, a escola conseguiu manter a realização das aulas de EF presencialmente. Isto se deu graças aos espaços privilegiados de que dispunha, como o ginásio poliesportivo, e ao acesso às áreas de balneários – estes últimos eram utilizados desde que atendessem aos critérios exigidos pela Direção Geral de Saúde. “*Ter um ginásio deste tamanho é uma grande vantagem desta escola!*”, me dizem alguns estudantes e o professor, pois têm conhecimento de instituições que não tiveram condições de manter as aulas práticas de EF por falta de espaços e estruturas de higienização.

O professor Nuno<sup>11</sup> da turma de 11º ano do ensino secundário – que corresponde ao segundo (2º) ano do ensino médio no Brasil - foi o principal interlocutor e o elo entre a escola e a minha presença nela. Em conversas informais fui colhendo detalhes de sua “identidade” pessoal e profissional, como o fato de transparecer ser um professor aberto ao diálogo e muito próximo de seus estudantes. Durante o período de observações, pude acompanhar o seu trabalho e as rotinas de aulas. Longe de estar ali para julgar o trabalho do professor, a intenção era trazer reflexões e discussões dos caminhos que o Pilates, como objeto de estudo da EF, pode percorrer para compor (ou não) o repertório de saber desta disciplina curricular.

Em conversas individuais com o professor, momento em que tivemos mais tempo para estreitar ideias, o professor Nuno apesar da timidez mostrou-se atento e disposto a dar o seu depoimento. Com 41 anos de idade, dedica-se a profissão de professor de EF há 18 anos, sendo 15 deles dedicados a Escola de Lisboa. “*Aprendi a ser professor nesta escola. Já lecionei em outras seis, sete escolas diferentes, mas tenho um apreço especial pela EL*”. Me conta o professor Nuno com um tom emocionado sobre a sua trajetória profissional.

Marcamos os primeiros encontros com o objetivo de que houvesse o reconhecimento do ambiente de trabalho e das turmas que participariam da experimentação com o Pilates. Através das observações, gravações de áudios no telemóvel sobre as impressões mais rápidas e urgentes que surgiam, como também por meio de anotações em diário de campo, pude organizar os acontecimentos para que não se perdessem com o tempo. Foi, então, em outubro do ano de 2020 que conheci na EL a turma de estudantes que faria parte da experiência do Pilates em suas aulas de EF.

A turma do 11º ano estava composta por vinte e cinco estudantes, com predominância de mulheres, uma vez que apenas dois rapazes compunham o grupo. O professor identificou a turma como sendo de “fácil acesso”, tratou logo de dizer que as características mais marcantes para ele eram o fato de os estudantes serem receptivos às novas experiências e menos

---

<sup>11</sup> Nome fictício.

“bagunceiros”. Algo muito comum que percebi nas relações entre professores não só de Portugal, mas também no Brasil e, aqui, diante das minhas experiências já vividas, é a importância de ouvir atentamente, porém, filtrando as informações para evitar ser influenciada pela lógica/dinâmica do outro.

Apesar de estar segura do trabalho de experimentação corporal com o Pilates, havia insegurança em saber se eu seria aceita, compreendida através da fala, dos gestos, dos comandos verbais (que é um tipo de expressão bastante utilizada no Pilates). Por haver diferentes modos de expressão e comunicação entre mim e os/as estudantes, dadas as nossas diferenças culturais, causaram-me certa ansiedade e aflição nos primeiros dias de contato. Portanto, as observações e acompanhamentos iniciais das aulas foram essenciais, por terem dado a oportunidade de compreender melhor, na prática, como se dão as relações e as dinâmicas daquele grupo. Mesmo com toda experiência em sala de aula que eu já possuo, sabemos que as dinâmicas pedagógicas são fluidas, portanto, caminham de acordo com cada realidade e contexto.

Todos os estudantes da EL participavam integralmente dos momentos de experimentação que tivemos nas aulas. Foram dez encontros previstos e oito realizados, de aproximadamente 1:30 horas de duração. Nesta turma havia duas adolescentes com problemas respiratórios (Asma) e mesmo tendo “atestados” que as liberassem de algumas atividades práticas de EF, participavam das aulas de acordo com seus ritmos. Aliás, foram as estudantes que mais participaram das aulas. Uma delas foi uma das entrevistadas que compôs as descrições e as análises deste trabalho final. Nesta escola de Lisboa, dois estudantes concederam entrevistas, previamente marcadas, sobre a experiência que tivemos com o Pilates em suas aulas de EF.

Nas entrevistas, os estudantes e o professor Nuno deram importantes depoimentos que possibilitaram que se estabelecesse entre nós uma relação de troca e que contribuíssem fundamentalmente para análises desenvolvidas neste trabalho. Então, para fazer uma análise mais focada no meu problema de pesquisa, elaborei códigos e categorizações que me ajudassem a direcionar e aprofundar o meu olhar como pesquisadora. Estes são os caminhos de “organizar os dados” de uma pesquisa científica orientados por Bardin (2016), principalmente quando tendemos a fugir do objetivo principal, nos perdendo na imensidão das descobertas. Escola, Pilates e Educação Física estarão categoricamente associados aos conceitos prévios dos participantes em relação ao que pensam, ao que sentem e ao que sugerem sobre o que experimentamos do Pilates na EF.

### 1.3.2 - Escola de Abrantes

Conheci a Escola de Abrantes (EA) através da professora de EF Cristina<sup>12</sup>, pessoa que oportunizou todo envolvimento com esta instituição e me fez sentir “em casa” nos dias em que pude estar nesta escola. A conheci no mês de outubro do ano de 2019, em Lisboa, onde fomos apresentadas por colegas em comum. Cristina é uma mulher de 55 anos, portuguesa, professora de EF da rede pública de ensino em Portugal há 28 anos. Neste dia falamos, entre outras coisas, sobre nossas formações acadêmicas, profissionais, ela me contou com orgulho que leciona nesta mesma escola há mais de 20 anos.

Este primeiro encontro com a professora Cristina aconteceu quando eu havia acabado de chegar em Portugal e ainda não tinha estabelecido como seria a minha pesquisa, apesar de já alimentar com a ideia de que o trabalho ocorresse em escolas públicas e que pudesse envolver o Pilates como prática pedagógica. Entre uma conversa e outra, ela me convidou para conhecer “a sua escola” em um passeio por Abrantes. Consegui visitá-la em fevereiro de 2020, antes mesmo da pandemia causada pelo vírus Sars-CoV-2 se instaurar no país. Naquele momento ela estava afastada das aulas da escola por licença médica, pois se recuperava de uma lesão no joelho. Mesmo assim começamos a tecer ideias animadas sobre as possibilidades de levar o Pilates para a EA.

A experiência com o Pilates na EA, município em Portugal que fica aproximadamente à 140 km da capital Lisboa, teve características que se diferenciaram da experiência na Escola de Lisboa. Uma delas deve-se ao fato de não experimentarmos o Pilates durante as aulas de EF, e sim em espaços e horários cedidos e negociados na escola, com a ajuda da professora Cristina. Isto aconteceu porque as turmas tiveram, durante o ano letivo de 2020, suas aulas de EF suspensas por determinação/orientação da DGE durante a pandemia, uma vez que a escola não oferecia condições de infraestrutura adequadas para se garantir os devidos cuidados de distanciamento social e higienização dos materiais.

Por não acontecer nos momentos de aula de EF, a experimentação com o Pilates poderia ser prejudicada caso não houvesse interesse de participação do público-alvo: os estudantes do ensino secundário. O que não aconteceu, pois, logo no primeiro dia em que fui conhecer a escola e o espaço que passaria a frequentar regularmente uma vez por semana durante aproximadamente dois meses, houve curiosidade e grande procura das adolescentes que ali estavam. O auxílio da professora Cristina nestes primeiros momentos foi fundamental, pois

---

<sup>12</sup> Nome fictício.

com a sua presença as estudantes se sentiram menos acanhadas e com mais disposição em colaborar com a proposta de experimentação do Pilates na escola.

Interessante dizer que essa procura foi excepcionalmente feita por meninas da escola. Assim como na EL, a predominância de participantes para experimentar o Pilates esteve relacionada ao gênero feminino. Na EA tivemos moças com idades entre quatorze e dezesseis anos, ou seja, garantimos que o público-alvo continuasse sendo estudantes do ensino secundário, embora nesta escola não estivessem frequentando a mesma turma.

A EA fica em um prédio de construção antiga, porém bem estruturada e organizada quanto à disposição dos espaços. Faz parte de um agrupamento escolar com mais três escolas da região, e atende aproximadamente trezentos e oitenta estudantes do ensino básico e secundário. O agrupamento escolar é uma organização do sistema educativo português, gerida por órgãos da administração e gestão escolar a partir de projetos pedagógicos comuns. Tem por finalidade favorecer um percurso sequencial dos estudantes de uma mesma área geográfica, o que segundo a DGE previne a exclusão social, reforça a capacidade pedagógica de integração de recursos e, por sua vez, favorece e garante mais autonomia da administração e da gestão escolar.

Outra característica desta escola que me chama atenção, está no fato dela fazer parte de um projeto chamado Eco Escolas desde 2008. Este é um programa educativo internacional que estabelece parcerias para encorajar o desenvolvimento de atividades que visem aprimorar o desempenho ambiental das escolas. Visa, ainda, criar hábitos de participação que permitam melhorar a qualidade de vida na escola e na comunidade. Inclusive, quando apresentei a proposta de experimentar o Pilates, foi sugerido pela coordenação da escola inscrevê-lo em forma de projeto para participação futura neste programa, porém, avaliei que assumir tal responsabilidade, no momento, poderia desfavorecer o andamento da pesquisa.

Procurei focar no envolvimento das oito estudantes que mantiveram, assiduamente, suas participações na experimentação com o Pilates em seus intervalos entre as aulas. Aconteceram oito encontros de aproximadamente uma hora e meia de duração entre os meses de outubro a dezembro, com método e a abordagem próprios, elaborados por mim e utilizados para a experimentação do Pilates, os quais descrevo no próximo tópico. Apresentarei com maior profundidade os detalhes dessa experiência no último capítulo do texto desta dissertação.

## 1.4 Construção da Experiência com o Pilates

O Pilates que proponho e experimento nas escolas de Portugal, nas aulas de EF, enquanto prática pedagógica é um convite para que o corpo em movimento seja um instrumento para o autoconhecimento e o cuidado de si mesmo. Trago para este tópico os dizeres de Wacquant (2002) quanto à relevância de *“tematizar a necessidade de uma sociologia não somente do corpo, no sentido de objeto, mas também a partir do próprio corpo como instrumento de investigação e vetor de conhecimento”* (Wacquant, 2002, p. 12). Isso nos remete ao fato de que o intuito dessa investigação não é comprovar a validação do Pilates, mas de o perspectivarmos na escola e na EF, a fim de repensarmos as práticas com o corpo na escola.

Sendo assim, a experiência com o Pilates na EFE seguiu orientada por pressupostos que pudessem: 1) provocar o senso crítico para “novos olhares” e rumos da inserção dos estudantes para a cultura do corpo em movimento na EFE; 2) entrelaçar as relações sociais, culturais e afetivas entre mim e o campo de pesquisa; 3) captar as impressões, disposições, sensações, percepções e desejos dos diferentes grupos das duas escolas em relação a prática do Pilates.

A todo momento de elaboração da experimentação nas escolas pensava: o que eu, professora e aprendiz do processo de educação, gostaria ou sinto falta de ver, ler e aprender sobre o Pilates na EF? O que poderia ser dito, vivido e apresentado para além das meras descrições dos exercícios? Como apresentar as técnicas do método Pilates, por mais que estas (as técnicas por si só) não sejam o foco deste trabalho, uma vez que neste método existem técnicas que auxiliam o processo de (re)conhecimento do nosso corpo através da realização de alguns movimentos corporais. Mas, ainda restava a pergunta: como apresentá-las sem haver uma rigorosidade limitante e preocupações exacerbadas por um perfeccionismo com as técnicas que envolvem o método e o corpo?

Consegui enxergar uma grande proximidade entre o que Mauss (1974) entendia por técnicas corporais com o que ensinavam Pilates e Miller (2010). Consideram os gestos e os movimentos corporais como algo movido pela cultura, e que determinadas formas de usar o nosso corpo, ou seja, o uso de alguns tipos de técnicas, com o tempo pode influenciar no modo de nos beneficiar com ele. Portanto, utilizei durante as experimentações do Pilates nas escolas, técnicas corporais de uma parte do método que favorecessem a respiração, a concentração e o ritmo (fluidez) dos movimentos do corpo feitos pelos estudantes.

Respiração, concentração, fluidez são alguns dos princípios do método Pilates dentre outros como controle, centralização e precisão dos movimentos do corpo. Estes princípios são importantes no processo de entendimento do método, uma vez que no Pilates, uma prática bem-

feita pede presença inteira daquele que a faz. Isso é algo para o qual, em nossa atual conjuntura e cultura, não estamos preparados no dia a dia. A realidade multitarefa que vivemos e que dispersa nossa capacidade de concentração por exemplo, acaba por enfraquecer a nossa presença feita com inteireza.

Como o tempo previsto para a experimentação estava condicionado à calamidade, à fragilidade e às restrições do cenário pandêmico, para que houvesse maior intimidade com o tema, alguns recortes foram previstos na metodologia do trabalho pedagógico com o Pilates. Optei, após todo diagnóstico e pré análise das condições de tempo, espaço e possibilidades teórico-práticas que aconteceram durante os períodos de observações, por priorizar um trabalho de consciência corporal com aqueles jovens utilizando três dos princípios do método Pilates: respiração, concentração e ritmo (fluidez) na realização dos movimentos com o corpo.

Apresento a experiência do Pilates na EFE com caráter pedagógico, começando algo novo para aqueles jovens, de acordo com o que me disseram durante os encontros, e diferente de todo o esquema de ensino que pude observar na prática da EF das duas escolas. Não sabia onde chegaríamos com estes encontros, pois não havia uma linha de chegada e sim o intuito de construir as aulas de acordo com o andamento e o envolvimento dos estudantes, não com a padronização dos movimentos, mas criando possibilidades para que todos os corpos pudessem se engajar nas atividades.

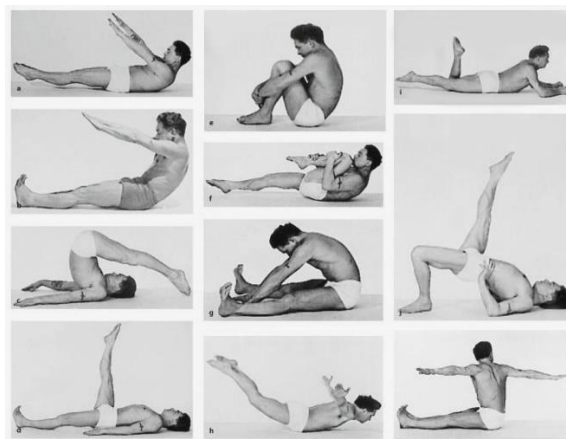
O trabalho de consciência do corpo que engloba o estímulo para o autoconhecimento e para o cuidado de si mesmo, era o que estava mais visível (e gritante) aos meus olhos, como uma escolha decorrente da avaliação do ambiente, das condições de trabalho e das disposições dos estudantes. Esses são aspectos que constituem uma fração dentro das possibilidades de desenvolver o Pilates na EF. Pela quantidade de encontros precisava ser “certeira” nas escolhas e nas estratégias de ensino, procurando me manter atenta ao que o contexto pedia, munida de um roteiro, uma estratégia que não foi pensada aleatoriamente, mas com fundamento que será melhor detalhado mais à frente.

Estavam previstos dez encontros na EL e na EA, com a duração média de uma hora e meia entre os meses de outubro a dezembro do ano de 2020. Destes dez encontros, foram possíveis realizar oito, pois no início do mês de dezembro há em Portugal feriados nacionais que inviabilizaram acontecer todas os encontros previstos. Na EL encontrávamos às segundas-feiras, no horário de EF da turma, ao meio-dia. Já na EA os encontros aconteciam às terças-feiras, no período da tarde, às treze e trinta horas, quando os estudantes já não estavam em aulas e aguardavam o intervalo para outras atividades da escola.

Algumas técnicas de rolamentos e torções do corpo são utilizadas no processo de aprendizagem do Pilates, e as aproveitei nos momentos de experimentação nas aulas de EF em Portugal. São movimentos do corpo que no Pilates denominamos como o ato de enrolar e desenrolar a coluna ou movimentá-la em diferentes posições do corpo. Costumo entoar em minhas aulas de Pilates que estes movimentos corporais sejam feitos de forma lenta e com atenção, a fim de que percebam o enrolar e o desenrolar da coluna vértebra por vértebra.

Existem uma infinidade de variações técnicas que nos permitem chegar à realização de um movimento corporal no Pilates. As expressões verbais (comando de voz), a condução e a demonstração dos movimentos, bem como o uso do toque, foram algumas das técnicas que priorizei no momento de experimentação do Pilates nas escolas. O toque é uma técnica muito utilizada no método Pilates pois ajuda entender onde queremos chegar e para onde devemos ir. Principalmente quando são pessoas que estão iniciando a prática e necessitam do uso dessa técnica para auxiliar na elaboração de seus movimentos corporais. Por estarmos em um período em que evitamos o contato físico entre as pessoas, procurei utilizar o toque como último recurso, somente em casos em que não assimilavam o que eu dizia com o que era preciso fazer.

Ter uma sequência de movimentos corporais já estabelecida também é uma técnica do método Pilates que ajuda na elaboração de um planejamento de aula. O Pilates é um método já estruturado, segmentado e sequenciado para acontecer da forma mais simples a mais complexa/elaborada possível<sup>13</sup>. Todo sequenciamento dos movimentos corporais no solo são demonstrados através de fotografias originais e acompanhados de instruções básicas para suas realizações em Pilates e Miller (2010, p. 140).



*Figura 2 - Alguns dos movimentos corporais de Pilates realizados nas experimentações. Joseph e Miller (2010). Fonte: <https://zionpilates.com/>*

---

<sup>13</sup> Falo um pouco mais sobre Joseph Pilates e a origem do método no enquadramento teórico desta dissertação, no Capítulo 2.



Porém, assim como em todo trabalho corporal que praticamos e desejamos ensinar, não é apenas na descrição de um livro que encontramos o caminho do processo de ensinar e aprender. Principalmente por almejar que essa experiência do Pilates na EF se desenvolvesse da maneira mais pedagógica e didática possível. Para tanto, utilizei estratégias como: linguagem mais próxima da realidade dos adolescentes (menos técnica); associações de palavras ou de movimentos que já fazem ou fizeram parte do dia a dia dos estudantes (movimento dos animais por exemplo, alguma brincadeira) e a variação dos exercícios, ou seja, não existem regras de quantidade de exercícios a ser feito por aula, ou quanto ao número de repetições de cada movimento. Esta última depende do ritmo e do envolvimento dos participantes em cada aula, em cada momento.

Durante o processo de elaboração do que ensinaria sobre a prática do Pilates, senti que o meu papel enquanto professora também era o de perceber/aprender qual a melhor maneira para aqueles adolescentes se movimentarem. Aprendi com o tempo a conhecer as suas limitações, para só então conduzi-los a explorar as suas habilidades. Procurei apresentar aos estudantes um caminho que fosse criativo, divertido e adaptado à fase inicial da prática do Pilates.

Elaborei planos de trabalho da experimentação com o Pilates, os quais apresentei aos professores de EF de cada escola. Procurei manter o mesmo sequenciamento de movimentos corporais sugeridos por Joseph Pilates, adequando-os a realidade de cada escola e de cada estudante. Abaixo segue um recorte feito do cronograma de apresentação da proposta aos responsáveis pela disciplina de EF das duas escolas portuguesas. Este cronograma faz parte do plano de ensino que foi elaborado para as duas escolas e estarão disponibilizados nos anexos da dissertação.

8. CRONOGRAMA	
Data	Encontros
12/10/2020	Apresentação a turma e ao professor responsável pela disciplina de educação física. 1º dia de observações;
19/10/2020	2º dia de observações e interação com a turma/professor;
26/10/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>O conceito de Pilates; O que sabem, pensam sobre?</li> <li>Principais influências do método no corpo.</li> <li>Sistema básico e a conquista dos primeiros movimentos.</li> <li>(Pré Pilates (PP) – Inspiração e Expiração em diferentes níveis: <u>Hundred</u>, <u>Roll Up</u>, <u>Roll Over</u>)</li> </ul>
02/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>O Pilates enquanto cultura do corpo em movimento.</li> <li>Percepções do tronco/coluna vertebral;</li> <li>Movimentos circulares com braços e pernas;</li> <li>(Variações e Adaptações de: <u>One Leg Circle</u>, <u>Rolling Like a Ball</u>, <u>One</u> e <u>Double Leg Stretch</u>)</li> </ul>
09/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos de Vida. Filosofia de Joseph Pilates;</li> <li>Posições do corpo no espaço/tempo em diferentes níveis/planos;</li> <li>Dissociação do tronco/coluna para movimentos com torções; Autonomia e (re)conhecimento do próprio corpo;</li> <li>(PP Sapo, Sereia. Variações e Adaptações <u>Spine Stretch</u>, <u>Crab Screw</u>, <u>The Saw</u>, <u>Swan Dive</u>)</li> </ul>
16/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respiração e exercícios. O quanto sei/posso respirar?</li> <li>Movimentos com ênfase respiratória e de inversões.</li> <li>Explorar extensões e flexões de tronco/coluna e quadril;</li> <li>(PP Camelo, Gato, Variações e Adaptações <u>Double Kick</u>, <u>Scissors</u>, <u>The Bicycle Bridges</u>)</li> </ul>
23/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>A importância do centro de força (<u>abdomen</u>). Do Pilates para a Vida;</li> <li>Força abdominal com dissociação de membros superiores e inferiores;</li> <li>Controle do Centro com movimentação; Alinhamento da Pélvis (Ol Pélvis)</li> <li>(PP Rato no Túnel, Pranchas; Adaptações <u>Side Kick</u>, <u>Teaser</u>, <u>Swimming</u>, <u>Side Kick</u>, <u>Knobling</u>)</li> </ul>
30/11/2020	O encontro não ocorreu por determinação de segurança da DGS – Pré Feriado/Covid
05/12/2020	Encontro virtual (via Instagram) de estudantes e convidados – Brasil, Portugal – Pilates vai à escola;
07/12/2020	O encontro não ocorreu por determinação de segurança da DGS – Pré Feriado/Covid
14/12/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transferência de Peso – Movimento dinâmico, fluidez;</li> <li>Variações de deslocamento: uso das mãos, cotovelos, braços, joelhos, quadril, calcaneares, punhos, dedos, cabeça, como pontos de apoio para os movimentos;</li> <li>Qualidade de movimento: continuidade, descontinuidade, leveza, rapidez, pausas...</li> <li>(PP "The Buttocks Walk"; Adaptações e Variações <u>Side Bend</u>, <u>Boomerang</u>, <u>Crab</u>, <u>Push Up</u>)</li> </ul>
21/12/2020	Revisão de Conteúdo; Avaliação e recapitulação final dos encontros.

8. CRONOGRAMA	
Data	Encontros
20/10/2020	Apresentação da escola e aos responsáveis; 1º dia de observações; Conversas informais sobre o tema: Pilates na EFE
27/10/2020	2º dia de observações e "recrutamento" de pessoas interessadas pela experimentação do Pilates
03/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>O conceito de Pilates; O que sabem, pensam sobre?</li> <li>Principais influências do método no corpo.</li> <li>Sistema básico e a conquista dos primeiros movimentos.</li> <li>(Pré Pilates (PP) – Inspiração e Expiração em diferentes níveis: <u>Hundred</u>, <u>Roll Up</u>, <u>Roll Over</u>)</li> </ul>
10/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>O Pilates enquanto cultura do corpo em movimento.</li> <li>Percepções do tronco/coluna vertebral;</li> <li>Movimentos circulares com braços e pernas;</li> <li>(Variações e Adaptações de: <u>One Leg Circle</u>, <u>Rolling Like a Ball</u>, <u>One</u> e <u>Double Leg Stretch</u>)</li> </ul>
17/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hábitos de Vida. Filosofia de Joseph Pilates;</li> <li>Posições do corpo no espaço/tempo em diferentes níveis/planos;</li> <li>Dissociação do tronco/coluna para movimentos com torções; Autonomia e (re)conhecimento do próprio corpo;</li> <li>(PP Sapo, Sereia. Variações e Adaptações <u>Spine Stretch</u>, <u>Crab Screw</u>, <u>The Saw</u>, <u>Swan Dive</u>)</li> </ul>
24/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respiração e exercícios. O quanto sei/posso respirar?</li> <li>Movimentos com ênfase respiratória e de inversões.</li> <li>Explorar extensões e flexões de tronco/coluna e quadril;</li> <li>(PP Camelo, Gato, Variações e Adaptações <u>Double Kick</u>, <u>Scissors</u>, <u>The Bicycle Bridges</u>)</li> </ul>
01/12/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>A importância do centro de força (<u>abdomen</u>). Do Pilates para a Vida;</li> <li>Força abdominal com dissociação de membros superiores e inferiores;</li> <li>Controle do Centro com movimentação; Alinhamento da Pélvis (Ol Pélvis)</li> <li>(PP Rato no Túnel, Pranchas; Adaptações <u>Side Kick</u>, <u>Teaser</u>, <u>Swimming</u>, <u>Side Kick</u>, <u>Knobling</u>)</li> </ul>
09/12/2020	Encontro virtual (via Instagram) de estudantes e convidados – Brasil, Portugal – Pilates vai à escola;
08/12/2020	O encontro não ocorreu por determinação de segurança da DGS – Pré Feriado/Covid
15/12/2020	O encontro não ocorreu por determinação de segurança da DGS – Pré Feriado/Covid
22/12/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>Transferência de Peso – Movimento dinâmico, fluidez;</li> <li>Variações de deslocamento: uso das mãos, cotovelos, braços, joelhos, quadril, calcaneares, punhos, dedos, cabeça, como pontos de apoio para os movimentos;</li> <li>Qualidade de movimento: continuidade, descontinuidade, leveza, rapidez, pausas...</li> <li>(PP "The Buttocks Walk"; Adaptações e Variações <u>Side Bend</u>, <u>Boomerang</u>, <u>Crab</u>, <u>Push Up</u>)</li> </ul>

Figura 3 - Cronogramas de aulas retirados do Plano de ensino da Escola de Lisboa e da Escola de Abrantes respectivamente.

Para chegar a este planeamento, procurei pensar o método Pilates como cenas de um filme clássico que já foi escrito. O que muda em sua “nova versão” é quem dirige este filme, onde o produto final depende do envolvimento dos artistas, dos protagonistas desta nova história, estando também dependente do olhar sensível de quem o (re)produz.

## **1.5 - Registros e entrevistas: importantes recursos para pensar a etnografia**

A escolha de técnicas para a recolha de informações como as entrevistas, os registros em um diário de campo e gravações de áudios por dispositivo do telefone, serviram como alimento, como um combustível para esta investigação. A partir destes registros, pude me manter próxima dos acontecimentos, dos gerais aos mais específicos, dos encontros nas escolas, pude olhar para as anotações, ouvir, ler e reler as impressões formuladas no momento do campo e compará-las com as mais atuais que tenho tecido ao longo desse processo de escrita que tem configurado uma análise mais profunda e sólida.

Os registros fotográficos e por vídeos também ocorreram, porém não tive autorização para utilizá-las como referência neste trabalho. Isso se deve ao fato de que a entrada nas escolas aconteceu de maneira informal, ou seja, a minha participação estava restrita ao convite dos professores responsáveis pelas turmas de EF da escola. A maioria dos registros fotográficos que compõem o período da pesquisa de campo foram feitos pelos estudantes e professores que me enviavam após as aulas terem ocorrido. É um material muito rico em que guardo recordações, revivo memórias e que me traz inspirações na composição das análises que apresento neste texto. Portanto, elas são de suma importância para este trabalho ainda que estejam presentes de uma forma indireta.

Pude significar a minha experiência também nos trajetos de minha casa até as escolas, momentos que refrescavam a minha memória. Nos dias em que ia a EL, lembro que fazia questão de chegar antes do horário previsto para os encontros, só para sentar ali de frente, em uma praça e ficar admirando a beleza do outono refletida nas árvores com as folhas amareladas, que compunham muito bem com a arquitetura antiga do prédio da escola.

Em outras vezes, partindo de Lisboa a caminho da cidade de Abrantes, a bordo de um comboio (trem) que levava aproximadamente duas horas para chegar ao destino, aproveitava para escrever e pensar sobre as experiências que vivi durante este período em Portugal. Mesmo com os encontros acontecendo no período da tarde, eu sempre procurava ir pela manhã até Abrantes para chegar com tranquilidade e tempo de organização das atividades.

Esses foram momentos significativos para mim e para essa pesquisa. Escrevi, realizei muitas leituras, pensei, me inspirei, tive ideias que ora deram certo, outras vezes não. E mesmo com todo planejamento, sonhos, vontade de fazer acontecer, foi nas entrevistas com os dois professores de EF e, principalmente, com os estudantes que experimentaram o Pilates, que pude ter uma dimensão da complexidade das subjetividades ali presentes.

Durante o período de observações e reconhecimento do ambiente escolar, como método de diagnosticar e ter um ponto de partida para o início da prática com o Pilates, realizei conversas informais individualizadas e em grupos, para que no processo de ensino e de aprendizagem houvesse uma colaboração mútua e participativa. Beaud e Weber (2007) nos atentam sobre a necessidade de uma observação sociológica que conjugue o que observamos com as constatações obtidas em conversas, entrevistas, e com o uso de anotações rápidas, áudios e fotografias/filmagens enquanto técnicas que auxiliam na elaboração processual da pesquisa.

Para mim fazia sentido, nesta etapa, tecer as relações sociais para ter elementos suficientes para uma análise mais completa e rica em informações. Estes são momentos importantes para criar aproximação com o grupo e ganhar a confiança deles, sendo essa relação de confiança e reciprocidade, a meu ver, imprescindíveis para construirmos uma conectividade ao trabalharmos juntos.

Para atender aos objetivos com maior precisão, optei por também ter um roteiro de entrevista semiestruturado<sup>14</sup>, também referenciado por Bardin (2016) como entrevistas semidiretivas. Considero importante trazer informações sobre os sujeitos que dela participaram, uma vez que levei em conta para a análise das entrevistas a intencionalidade das falas, bem como as características sociodemográficas dos entrevistados. Algo que tem mais a ver com o universo de sentidos e o contexto social, e menos com a apresentação de resultados positivos ou negativos ao longo da experimentação.

Foram seis pessoas entrevistadas – sendo quatro estudantes: um rapaz e três moças com idades entre 14 e 16 anos, uma professora e um professor. Foram entrevistas de aproximadamente 1h e 30 min, previamente negociadas e agendadas. O critério de escolha para participação voluntária nas entrevistas era que a pessoa tivesse participado de alguma maneira dos encontros nos quais experimentamos o Pilates na escola e na EF. Segui os conselhos dados por Beaud e Weber (2007) de escolher pessoas “interessantes” e interessadas pela pesquisa, e que atendiam as minhas expectativas enquanto pesquisadora.

Três entrevistas foram realizadas via plataforma zoom, pois o contato físico e social ainda passava por restrições e aconselhamentos de distanciamento social. As outras três puderam ser presenciais e senti que neste formato presencial, os entrevistados se mostravam mais dispostos e entusiasmados em conversar sobre as experiências de viver o Pilates naquele período. Procurei levantar questões, durante as nossas conversas, que os instigassem a pensar e a me dizer não só sobre o Pilates, mas também sobre a Escola e a EF.

---

<sup>14</sup> O guião de entrevistas está disponibilizado nos apêndices C e D deste trabalho.

Abaixo, para uma melhor visualização dos sujeitos da pesquisa, relaciono um quadro informativo sobre os dados recolhidos não só durante as entrevistas, mas também obtidos no envolvimento do dia-a-dia durante os encontros.

#### Perfil sociodemográfico dos professores entrevistados

<b>Nome</b>	<b>Nuno</b>	<b>Cristina</b>
<b>Idade</b>	41 anos	55 anos
<b>Naturalidade</b>	Lisboa	Maputo
<b>Residência</b>	Lisboa	Abrantes
<b>Habilitações académicas</b>	Licenciatura em EF e Desporto Escolar	Licenciatura em Ciências do Desporto
<b>Profissão</b>	Professor e Treinador de EF	Professora
<b>Tempo de profissão</b>	18 anos	29 anos
<b>Já praticou Pilates?</b>	Sim	Não

#### Perfil sociodemográfico dos estudantes entrevistados

<b>Nome</b>	<b>Madalena</b>	<b>Felipe</b>	<b>Bia</b>	<b>Sophia</b>
<b>Idade</b>	16 anos	15 anos	16 anos	14 anos
<b>Naturalidade</b>	Mafra	Lisboa	Abrantes	Sardoal
<b>Residência</b>	Mafra	Odivelas	Abrantes	Sardoal
<b>Escola</b>	EL	EL	EA	EA
<b>Já praticou Pilates?</b>	Não	Não	Sim	Não

Optei por trazer os quadros informativos a fim de que houvesse maior clareza, tanto para mim quanto para o leitor, de algumas variáveis importantes para a análise dos dados. Como quando olho para essas informações e percebo, por exemplo, que apesar de os professores terem cursado o mesmo curso de licenciatura de EF, por se tratar de formações em épocas diferentes, a nomenclatura, assim como o tempo de curso se diferem. Ao pesquisar sobre o motivo, começo a entender um pouco mais sobre a história da EFE em Portugal. Uma história de mudanças que tende a acompanhar o momento político do país, assim como no Brasil, e que também modifica o processo de formação de professores nas Universidades.

Interessante observar o fato de um dos professores de EF e uma das estudantes revelarem já terem praticado Pilates em algum momento de suas vidas. Ao instigá-los a falar sobre as experiências que tiveram, o Pilates aparece tanto para o professor Nuno quanto para a estudante Bia como estratégia de reabilitação física, e terapia, o que reforça ainda mais a ideia que exploro adiante: do Pilates ainda ter um espaço periférico para efeitos de educação corporal, como no aspecto do cuidado de si e do autoconhecimento. Bia diz que durante a pandemia procurou pela internet alternativas de atividades físicas que a ajudasse com as ansiedades, e a mantivesse fisicamente “forte e saudável”. Dentre as opções, ela gostou do Pilates e começou a seguir alguns conteúdos disponibilizados gratuitamente pela plataforma YouTube.

Em grande parte das conversas que tivemos, tanto informais quanto nas entrevistas individuais com os estudantes, o assunto “gostar” ou “não gostar” das aulas de EF era o que mais os impulsionava a falar. Me procuravam para dizer sobre uma modalidade ou outra da EF que gostavam ou não, para conversar sobre como se sentiam durante as experiências que já tiveram com a EFE. Assim, em vários momentos da interação me davam pistas que o mais adequado para essa experiência com o Pilates, seria caminhar em uma direção para a construção do autoconhecimento, da consciência do corpo que sente, age, pensa, cria e dá significados aos movimentos.

Percebo em suas falas que a reprodução de exercícios automatizados, cheios de técnicas enrijecidas, assim como a priorização da aptidão física, compõem uma tendência da EF que é sentida pelos estudantes e deixa marcas, muitas vezes irreversíveis, no processo de ensinar e aprender. Isso se evidenciou na fala da estudante Madalena que me procurou em um canto do ginásio para dizer:

*“(...) sei da importância da prática de exercícios, mas na aula de EF eu não consigo acompanhar os meus colegas e então eu prefiro só olhar. Às vezes o professor até deixa, mas às vezes ele insiste que eu faça os exercícios para que tenha nota!”* Sorri para ela e disse: *a EF pode ser muito mais que isso!* (Diário de Campo, 12/10/2020).

No próximo capítulo trago alguns estudos relacionados às três categorias que são mobilizadas neste trabalho - Escola, Educação Física e Pilates -, para que de alguma forma possam preencher esses vazios entre o que me dizem e o que eu entendo sobre o tema. Desta forma, coloco em diálogo as noções que fazem sobre os significados e sobre os sentidos que dão a esses termos e as noções teóricas que possuem.

## Capítulo 2 –Enquadramento Teórico

### 2.1 - Um recorte sobre o Sistema de Ensino em Portugal

A partir de referenciais teóricos sobre o sistema educativo português, procurei compreender como são formadas as etapas do processo escolar, uma vez que o mesmo se diferencia da forma que é estruturado o sistema brasileiro. É importante que fique claro que o meu intuito ao trazer esse debate, não é fazer uma comparação entre os dois países, Brasil e Portugal, mas sim situar o/a leitor/a sobre as diferentes etapas do processo escolar português, dada esta ser uma pesquisa que se desenrola em um contexto social específico.

O quadro da Figura 4, demonstra a organização das etapas do processo escolar no sistema educativo português. Como se pode perceber olhando para a quadro, a escolarização em Portugal está organizada em pré-escolar, ensino básico, secundário e superior. Toda organização estrutural na educação, segundo Eurydice (2007a), segue os princípios democráticos estabelecidos pela Constituição da República aprovada em 1976. Porém, ao longo dos anos, essa estrutura esteve sujeita a influências políticas e educacionais. Em 2009, por exemplo, houve o aumento da escolaridade obrigatória de nove para doze anos (Martins et al., 2019).

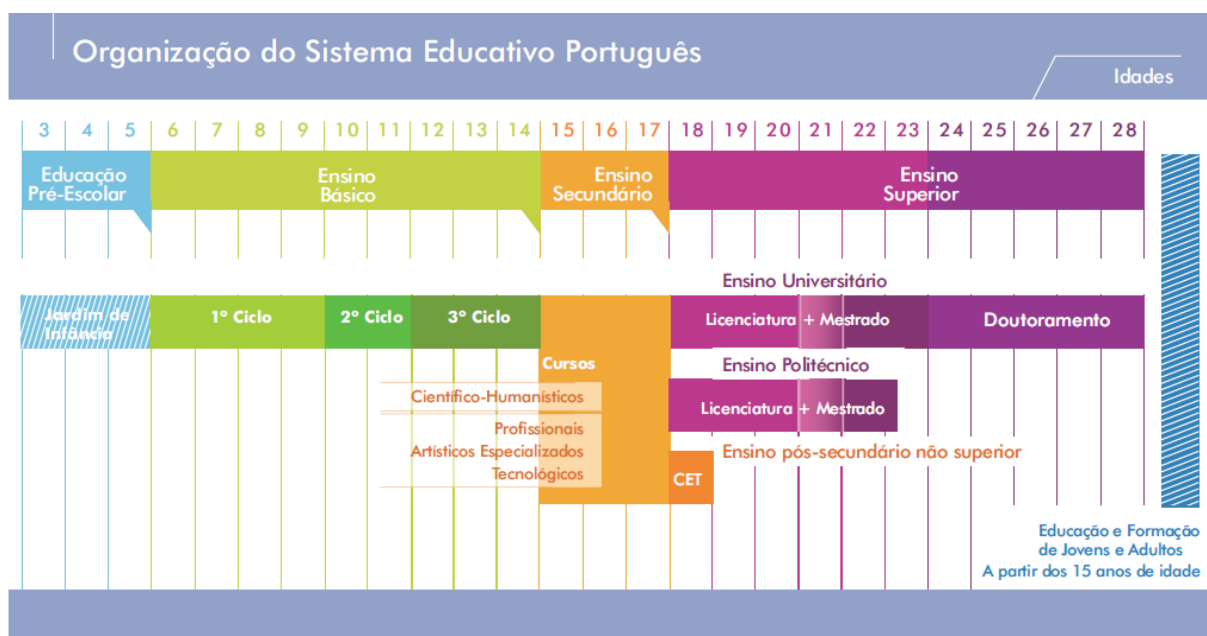


Figura 4 - Fonte: Eurydice (2007a)

A educação pré-escolar é de frequência facultativa e destina-se a crianças com idades entre os três anos e os cinco anos, já a entrada na escolaridade obrigatória ocorre aos seis anos. O ensino básico corresponde à escolaridade obrigatória, tem a duração de nove anos e está

estruturado em três ciclos sequenciais. Enquanto o ensino secundário, que corresponde ao ensino médio no Brasil e é o foco desta investigação, está estruturado em três anos letivos organizados em duas ramificações que se orientam para o prosseguimento dos estudos universitários, ou para o mundo do trabalho (Eurydice, 2007a).

Segundo Eurydice (2020), houve também um importante incentivo para a ascensão social por meio da educação com a abertura política, onde prevaleceu o respeito à liberdade de ensinar e aprender. O mesmo documento diz que estes princípios foram basilares para a elaboração da Lei de Bases do Sistema Educativo em 1986, na qual estão definidos os objetivos, estruturas e modos de organização das escolas em Portugal.

Tradicionalmente, a escola como objeto de estudos é apresentada como organização, instituição social ou, ainda, como espaço de socializações cujas atribuições são ora compreendidas, ora avaliadas pelo insucesso e o abandono escolar. Barrère e Sembel (2006) levantam esta problemática numa perspectiva sociológica da educação, destacando que os métodos pedagógicos são, muitas vezes, abordados na escola de forma rígida e, com isso, limita-se o caráter abrangente que ela pode alcançar.

Sobre as avaliações das escolas públicas em Portugal, profissionalmente os ofícios demonstram a importância de a escola incentivar uma investigação sobre sua prática pedagógica e suas possíveis consequências para o ensino e para a aprendizagem. Sobre esse assunto, Afonso (2010) faz considerações sobre as políticas educativas da escola pública portuguesa e conclui que há necessidade de “reforçar as capacidades das escolas para desenvolverem a sua autonomia” (2010, p.345). Isso me parece ser uma premissa que fomenta a participação social na vida das escolas, o que pode contribuir para ampliar o conjunto de saberes presentes na esfera pública de educação.

Este fato me chama atenção e me conduz aos estudos de Martins et al. (2019) que nos apresenta uma análise sobre a organização e a avaliação escolar na Europa entre os períodos de 2000 a 2015. No caso específico de Portugal, o aumento da escolaridade básica obrigatória, por exemplo, foi uma importante estratégia para diminuir a taxa de abandono escolar, que foi orientada por todo contexto, tendências e transformações necessárias a fim de acompanhar os ritmos que o processo educacional exige (2019, p. 123).

Trago referências como Barrère & Sembel (2006) e Martins (2010), pois me apresentam a realidade educacional portuguesa trazendo desde clássicos como Émile Durkheim aos estudos mais contemporâneos. Faz sentido então trazer reflexões feitas por estes autores, na medida em que compartilho de suas ideias acerca das diversidades socioculturais presentes no contexto escolar. Nele, estamos sujeitos a manter vínculos com diferentes culturas e experiências



escolares, o que de fato dificulta unificar o papel da escola, sendo ela um lugar que lida com a diversidade, com contextos históricos e culturais distintos e com as variabilidades e complexidades das dinâmicas de espaço e tempo (Martins, 2010).

Trazendo essa discussão para a EF, Marivoet (1998), enquanto socióloga portuguesa e professora associada da Faculdade de EF e Desporto da Universidade Lusófona, sugere que os programas curriculares da EF sejam mais abrangentes e envolvam com mais afinco os estudantes. Ela compartilha da opinião de que, assim como na disciplina de português deve-se criar hábitos de leitura, na educação musical o gosto pela música, na educação visual o apreço pelas artes, a EFE precisa ter o cuidado em estimular os estudantes para hábitos desportivos para a vida (1998, p.72).

A EF em Portugal abre o debate sobre as ideias de desportos como fenômeno cultural, e uma educação pelo movimento de novos saberes só a partir da segunda metade da década de 1970. Tal atraso no debate sobre o papel da EF deve-se, em parte, ao regime político ditatorial e conservador que marcou a sociedade portuguesa até a Revolução de abril de 1974, uma época no qual o livre debate de ideias era cerceado (Ferreira, 2004). O discurso e a orientação política dominante naquela altura, segundo este mesmo autor, eram de que fosse legitimada a iniciação desportiva na escola com base na ideia do desporto para todos, bem como por meio dos princípios da psicomotricidade e da ginástica. Como consequência, suscitou-se entre os docentes inúmeras controvérsias e diferentes posicionamentos acerca das orientações que deviam prevalecer nas escolas. Este ponto dialoga com minhas proposições analíticas e volto a essa discussão mais à frente.

De certa forma, essa visão reducionista e ambivalente do papel da EF na escola incomodava aqueles que lutavam por legitimar a disciplina de modo mais amplo. A história da disciplina da EFE em Portugal, que mostro mais adiante, está marcada por avanços consideráveis, fruto da inserção de novos conceitos na área e do propósito de que a disciplina tenha um papel importante a desempenhar na formação dos sujeitos. Tais avanços estão consubstanciados, principalmente, nos currículos e nas organizações escolares, como destaca Duarte (2015).

Quanto a atual concepção da organização curricular da disciplina de EF em Portugal, me pergunto: como foram se reformulando ao longo da história os programas, as diretrizes e demais orientações do sistema educativo português? Existe abertura para saberes como o do Pilates serem inseridos nas aulas de EF das escolas portuguesas?

Faço no próximo tópico um recorte sobre a contextualização histórico-cultural da EFE em Portugal para que compreendamos melhor suas concepções, tendências e abordagens pedagógicas ao longo do tempo. Deste modo, tendo este tipo de leitura, possibilita uma melhor

relação com a linha de pensamento que venho desenvolvendo sobre o Pilates incorporado na EFE, desde que seja tratado pedagogicamente na escola como um instrumento para o conhecimento da cultura corporal que não se desenvolve no abstrato, mas inserida em sociedades e/ou nas culturas específicas.

## **2.2 - Contextualização histórico-cultural da EF em Portugal**

Apesar da EF em Portugal estar presente na maioria dos programas escolares ao longo da história, ela já esteve vinculada a preparação militar, ao caráter de masculinidade, também a serviço do nacionalismo e controle hegemônico social. Como todo campo do conhecimento, a EFE tende a acompanhar historicamente as necessidades fundamentais humanas, ou seja, as tendências sociais, culturais, econômicas e de saúde (Kirk, 1990, *apud* Faustino, 2019).

Segundo Kirk (1990 *apud* Faustino, 2019), pesquisas sobre a história da EFE em Portugal articulam-se como um processo de transformação educativa marcante que se desdobrou ao longo do século XX. Essas transformações educativas têm a ver com a revolução democrática de 25 de Abril de 1974, conhecida também como Revolução de Abril<sup>15</sup>, que resumidamente colocou um fim ao regime ditatorial que vigorou em Portugal por mais de 40 anos, ao mesmo tempo que coroou os esforços dos movimentos de libertação das antigas colônias em África, ao iniciar o processo de descolonização e independência desses territórios.

Neste apanhado sobre a história da EF em Portugal, destacarei elementos importantes para as problematizações de mais adiante, sendo que não tenho a pretensão de, nessas poucas páginas, recuperar ou escrever toda a história da EF em Portugal. Começo trazendo a década de 1880, quando foi aprovado o primeiro programa governamental de ensino de ginástica<sup>16</sup> nas escolas, e então considerado os primeiros registros de EFE segundo Duarte (2015). Estes programas de ginástica nas escolas estavam sendo ministrados por militares que não exerciam a EF como profissão e não estavam preparados para conferir-lhe caráter pedagógico. No entanto, foi um período em que havia investimentos financeiros atraentes para a escola e pouco a pouco começavam a surgir mais ginásios, materiais desportivos, mais modernos e atraentes, fruto de uma preocupação cada vez maior com o corpo visto numa perspectiva de higiene, saúde e elegância, ou seja, da civilidade moderna pretendida

---

<sup>15</sup> Ver: Canário (2012) – A educação e o Movimento Popular do 25 de Abril.

<sup>16</sup> A ginástica é uma modalidade comum nos países europeus, e Portugal tem e sua gênese da EFE referencialmente ligada a modalidade da ginástica sueca. Ver referências: Carvalho e Correia (2015).

Nos primeiros anos de EF na escola, visava-se a higiene individual, a ginástica e os jogos educativos, principalmente os nacionais. Nos anos seguintes, mantinham-se os mesmos campos de ensino acrescidos da introdução de trabalhos manuais ou agrícolas e alguns exercícios militares, para o sexo masculino. No ensino superior, praticar-se-ia exercícios militares, ginástica, jogos, natação, remagem etc (Duarte, 2015, p. 26).

Duarte (2015) aponta que só no princípio do século XX pode-se identificar a consolidação da EF nos estabelecimentos escolares em Portugal. Porém, inicialmente esse processo apresenta um grave problema no desenvolvimento da EF enquanto disciplina curricular, no que diz respeito a formação de professores especializados nessa área do conhecimento e ao devido reconhecimento educativo.

Por muito tempo a EF em Portugal ficou sem um lugar de importância nos assuntos relacionados a educação, se comparada às outras disciplinas mais tradicionais. Segundo Crespo (1991), durante a Primeira República<sup>17</sup>, o Estado concedia diplomas a determinados profissionais e, com isso, se legalizava as atividades de EF nas escolas. Essas concessões eram feitas para médicos, militares e antigos praticantes de atividade física que, obviamente, seriam mal remunerados sob a justificativa da falta de formação adequada para nomeações melhor regulamentadas e definitivas (Crespo, 1991, p.14).

Somente em 1920 houve a publicação do “Regulamento Oficial da Educação Física” (Duarte, 2015, p. 29), um marco importantíssimo, mas que ainda não era o ideal, na história da disciplina curricular. Com ele, passam a ser necessárias habilitações mais específicas na formação do professor de EF para atuar em escolas e também se confere maior importância ao desenvolvimento dos jovens a nível físico, moral e intelectual, como reforça Duarte (2015). Ainda assim, existia neste período uma enorme conflitualidade no que diz respeito aos conteúdos a serem ensinados nas aulas de EFE.

A ginástica sueca, também chamada de ginástica de Ling<sup>18</sup>, figurou como essencial nos primeiros registros de modelo de EF ministrado nas escolas de Portugal a partir de uma perspectiva de aperfeiçoamento físico e moral. Professores da época, a grande maioria médicos ou militares, descontentes com a maneira/forma de ensinar os exercícios físicos da ginástica sueca, elaboraram uma outra perspectiva de ensino que contrapunha o ritmo de atividades corporais aplicado aos estudantes. Surge então a chamada ginástica respiratória ou ginástica

---

<sup>17</sup> Ver: Candeias, A. (2003) – A Primeira República Portuguesa (1910-1926): educação, ruptura e continuidade, um balanço crítico.

<sup>18</sup> Ver: Andreas, M. (2015) – A propósito de Ling, da ginástica sueca e da circulação de impressos em língua portuguesa.

Portuguesa, com exercícios físicos que educavam ativamente a respiração e evitavam a fadiga respiratória<sup>19</sup> (Silva, 2020).

Mesmo sendo a ginástica respiratória a mais recomendada a ser ensinada e praticada nas aulas de EFE na época, houve pouca aceitação popular. Silva (2020) diz que houve pouca aceitação da prática de ginástica respiratória como tendência única nas aulas de EF entre os estudantes, por terem pouca diversidade de saberes, conteúdos e práticas pedagógicas e entre os educadores, que ainda vinham de disputas por seus espaços de trabalho e de conflitos de perspectivas educativas dentro da EF. Uma das críticas ao ensino exclusivo da ginástica respiratória, era que nela não havia o movimento com o corpo.

Basicamente realizavam cerca de 10 a 15 minutos de exercícios deitados, sentados ou de pé, coisa mínima que se esgotava em poucos minutos. Como pode haver um programa de aula de EF em que não há movimento? (Silva, 2020, p.26).

Para entender os encaminhamentos da EFE neste efervescer de perspectivas educativas, retomo os fatos históricos e políticos de Portugal ainda na década de 1920. Portugal em 1926 enfrentou um golpe militar, pondo fim à 1ª República no país. O que significa que se instaurou uma Ditadura Militar, um cenário político que envolve todo sistema educativo, social, econômico de um país e que durou muito tempo, até meados dos anos de 1970.

Professores de EF mais ligados a questões formativas e educativas na escola, receosos com os rumos que vinha tomando a disciplina curricular, lutaram por espaços em que fosse possível haver discussões mais participativas sobre a EFE. Tais disputas se davam, principalmente, no que diz respeito a formação de professores que, até então, não possuía uma regulamentação efetiva. Mas, foi apenas em 1929 que discussões muito significativas foram empreendidas, como: a necessidade da criação de uma Escola Superior de EF para a preparação dos futuros docentes e o aperfeiçoamento dos já existentes (Duarte, 2015, p.59).

Essa discussão perdurou por muitos anos e só em 1940, ano em que houve a consolidação do Estado Novo<sup>20</sup> em Portugal, foi criado o Decreto de lei nº 30.729 que deu origem ao Instituto Nacional de Educação Física (INEF). Ferreira (2004) argumenta que a criação do INEF

---

<sup>19</sup> Evitar a fadiga respiratória na década de 1920 em Portugal, segundo Silva (2020) estava relacionado a crise de doenças respiratórias, como a tuberculose e pneumônica. Não havia medicamentos, e a fadiga, segundo estudos da época, potencializava o desenvolvimento da doença.

<sup>20</sup> O Estado Novo em Portugal foi criado em 1933 a partir da aprovação de uma constituição autoritária que consolidou os poderes de Salazar e a ditadura política que já existia desde o golpe militar de 1926, por isso também conhecido como salazarismo em referência à Antônio Salazar, continua fazendo parte de um período político autoritário e corporativista no país e que durou por mais de 40 anos. Mais especificamente sobre a EF, ler: Ferreira (2004).

materializou o reconhecimento da importância da formação de professores de EF e de estruturação de um modelo pedagógico que procurou, simultaneamente, integrar os pressupostos do saber médico e da organização militar. Como não podia deixar de ser, a criação do INEF ainda estava condicionada a obediência das estratégias ideológicas do governo.

Em minha percepção, tais fatos evidenciam os interesses e estratégias nacionalistas do Estado Novo, voltados para promover ideologicamente a renovação física e moral de jovens estudantes, para que servissem cada vez mais cedo “à Pátria”. Para eles, o corpo em desenvolvimento na escola, “devia preocupar-se com o ser biológico fundamentado pela medicina e apostar numa prática que formasse um ser social devotado ao interesse da nação e submisso às autoridades militares” (Ferreira, 2004, p. 205). Ou seja, a EF em Portugal incrementa, mesmo com uma melhor organização na formação de seus professores, o aumento substancial das práticas higienistas e militarizadas nas escolas.

Mas, então, o que muda com a criação do INEF, órgão institucionalizado que existe até hoje em Portugal? Sucintamente, Duarte (2015) nos ajuda a responder essa questão

Passou a ter uniformidade na profissão através da unificação do recrutamento, certificação e modelo de formação único pelo INEF. Esta uniformidade irá potenciar uma “Sistematização” dos conhecimentos, tentando integrar as diversas componentes de formação – científica e pedagógica nos 3 anos de curso. Além da remuneração que passa a ter melhor importância.

(...)

Vai ter também como resultado o início de uma nova tomada de consciência profissional. Essa consciência será o prenúncio de uma verdadeira ruptura profissional e institucional que permitirá o nascimento de novas perspectivas teóricas (Duarte, 2015, p. 107).

Os indícios de mudanças nas concepções de ensino da EF em Portugal acontecem de forma lenta e gradual, no entanto são significativas. A começar pelo âmbito da formação inicial de professores que novamente se modifica. Na década de 1950, houve o alargamento da duração dos cursos de licenciatura em EF de três para quatro anos, o corpo docente foi renovado e introduziram-se abordagens no campo das Ciências Sociais com a criação de centros de estudos abertos a reflexões, propostas pedagógicas e novas concepções de ensino da EFE (Ferreira, 2004).

A EFE era vista pela sociedade como algo útil e muito apreciada pelos estudantes e educadores, no entanto, não era compreendida em toda sua complexidade e costumavam reduzi-la a uma disciplina que “servia para tranquilizar os alunos e fazê-los gastar algumas energias” (Ferreira, 2004, p.217). Professores tiveram que enfrentar inevitáveis incompreensões e

oposições a seus discursos, uma vez que ainda estavam em uma época de repressões e precisavam conviver com uma organização política conservadora e rígida.

Para chegar as concepções mais atuais, continuando a tecer uma linha cronológica histórica, social e cultural da EF em Portugal, Duarte (2015) afirma que o desporto escolar, muito presente até hoje nas aulas de EF, é um componente curricular que ganha visibilidade e “admiração” estatal nos anos de 1960 em Portugal. O autor afirma que mais uma vez configuram-se dualidades na forma dos professores entenderem e ministrarem os conteúdos da EFE. De um lado, há os que defendem o desporto escolar como um fenômeno social necessário e importante na formação dos estudantes, do outro lado, estavam “os antidesporto que não acreditam ser um meio de aperfeiçoamento individual, mas sim de deformação física e perversão moral”, como destaca Duarte (2015, p.114) se referindo a vertente antidesportiva da época.

Para além das divergências sobre concepções de ensino da EF em Portugal durante este período, as condições de trabalho nas escolas também se tornavam cada vez mais difíceis. Nesta década de 1960, por estratégias políticas, houve um aumento exponencial do número de estudantes entrando para as escolas, em todos os níveis de ensino, o que conseqüentemente trouxe vários desafios (Duarte, 2015). A EFE é uma das disciplinas mais afetadas com essa situação principalmente por falta de espaços, de equipamentos adequados, e também docentes qualificados em número suficiente para suprir a demanda.

A fim de que houvesse mais profissionais de EF qualificados (da forma mais aligeirada possível), bem como para tentar amenizar os demais problemas, o Estado optou pela criação de um curso de 2 anos para formação de instrutores de EF. A formação em EFE era oferecida pelo INEP, tanto para professores, quatro anos, quanto para instrutores, dois anos. A existência dos dois tipos de profissionais de EF nas escolas, surge uma polêmica difícil de lidar, como aponta Brás (1996) e que podemos imaginar diante do contexto aqui descrito. Mas, foi em meio a essa divisão da classe profissional, bem como às mudanças nos rumos tomados pela EFE – que a levaram a ser vista como subemprego, mão de obra barata formada em tempo mais curto – e num contexto de escolas sucateadas, que começam a aparecer os primeiros e tímidos movimentos renovadores de professores da área.

Por ainda estarmos nos anos 1960, período em que ainda existia uma ditadura militar com forte influência e controlo na administração pública, as lutas dos professores de EF por melhores condições de trabalho e pela diversificação dos conteúdos curriculares nos programas de EFE tiveram grandes dificuldades organizativas. O conceito de ginástica x ou y como sinônimo de EFE já não era mais aceitável para os professores de EF. Xavier (2013) faz um recorte sobre esses movimentos docentes, apontando que, nos últimos cinquenta anos, o

sistema educativo português atravessou um importante processo de transição democrática como reação a uma política marcada pelo autoritarismo que vigorou por mais de quarenta anos. Não obstante as perseguições da ditadura militar, as lutas dos professores estiveram inseridas num contexto político de ascensão de movimentos populares, sobretudo estudantil<sup>21</sup>, que contestaram a falta de democracia do país naquela altura.

De acordo com Brás (1996), somente após a década de 1970 a EF é valorizada novamente e sua presença nas escolas enquanto disciplina obrigatória passa a assinalar o chamado ciclo do “Renascimento”. Em 1974, com a “Revolução de Abril” que derruba a ditadura instaurada em Portugal, a educação passou por reformas significativas para que se promovesse a democratização do ensino. Segundo as conclusões de Ferreira (2004), não há dúvidas de que, com a abertura política e após muita luta e reivindicações docentes, ocorreram melhoras no campo do debate e da atuação pedagógica.

Assim, as manifestações docentes, daí em diante mais consolidadas e organizadas, ampliam a mobilização em prol da reativação dos sindicatos, tendo em vista a valorização da carreira profissional e a luta por uma estrutura organizacional de regulação das práticas de ensino (Xavier, 2013). A participação de professores e profissionais da educação para impulsionar e dar significados às suas carreiras, demonstra traços marcantes para a construção de uma outra história.

Na esteira desses acontecimentos e mudanças, a década de 1980 em Portugal se mostrou muito expressiva, marcada por várias reflexões entre os intelectuais e os professores mais ativistas que se dedicavam a repensar a educação e a EFE. Reflexões estas levantadas por movimentos docentes com o intuito de impulsionar as práticas educativas na escola. Faustino (2019), em sua tese de doutorado sobre a EF no sistema educativo português nos traz algumas análises sobre esse período

Momento em que se pensa o papel da escola nas suas especificidades como espaço de produção de saber e não mero lugar de reprodução de conhecimentos impostos. Para tanto, é necessário o acompanhamento de uma educação de ordem cultural e científica que favoreça o desenvolvimento da personalidade e a adaptação às exigências sociais, profissionais e de saúde (Faustino, 2019, p.216).

Enfim, a democracia aponta para a necessidade de se desenvolver situações pedagógicas que, em substituição à cultura da “obediência”, conduzissem à libertação dos que vinham sendo

---

<sup>21</sup> As crises académicas dos anos 1960 marcaram o país. Ver: [https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/\\$crises-academicas-nos-anos-60](https://www.infopedia.pt/apoio/artigos/$crises-academicas-nos-anos-60)

oprimidos há mais de 40 anos. Mesmo que os diversos problemas não tenham sido resolvidos a passes de mágicas, algumas mudanças para EFE neste novo regime político merecem destaque. Dentre elas, a integração da EF no ensino superior, ou seja, foram extintos o INEF com suas escolas de instrutores de EF, dando lugar ao Instituto Superior de Educação Física (ISEF), atual Faculdade de Motricidade Humana em Lisboa e Faculdade de Ciências do Desporto e da EF no Porto. Sobre o assunto, Duarte (2015) afirma que

Os ISEF são escolas de ensino superior, dotadas de autonomia administrativa, pedagógica e científica. Com isso, foi dado o primeiro passo para a verdadeira descentralização da formação de professores de EF. Pela primeira vez o curso passa a ter cinco anos de duração, sem incluir o estágio pedagógico (Duarte, 2015, p.149).

Entendo que o sucesso educativo da EF em Portugal dependeu, no decorrer da história, do professor como principal agente de transformação pedagógica na educação. Percebe-se nas leituras, que neste período pós-revolução de 25 de Abril em Portugal, houve mudanças significativas que projetaram o percurso da EFE até os dias atuais. Apesar de nem todos os profissionais de EF estarem convictos das alterações no modo como se devia desenvolver a disciplina curricular e dessas mudanças não terem acontecido de forma radical e imposta, foi a partir daí que apareceram, menos timidamente, novos projetos de programas da EF para o ensino secundário, apontando novas concepções pedagógicas, culturais e metodológicas (Ferreira, 2004).

Ainda segundo Ferreira (idem), mudanças como o aumento do número de horas dedicadas à EF nas escolas, a valorização do desporto com caráter mais pedagógico e menos competitivo e a inclusão de conteúdos como a dança e a patinação, foram acrescentados aos programas de EFE a partir da criação da Lei de Bases do Sistema Educativo de 1986<sup>22</sup>. Tal Lei, deu às escolas de ensino superior os contributos necessários para a criação de mais cursos com vistas à formação de professores de EF (Duarte, 2015).

Com os novos rumos em que vinha caminhando a EF e um novo programa educativo nas escolas, muitas outras escolas de formação de professores, públicas e privadas, surgem ao longo da década de 90. Duarte (2015) afirma que assim, sem dúvida, se minimizaria a situação da inexistência de um número suficiente de professores devidamente qualificados para a lecionação da disciplina. O mesmo autor diz que, como consequência, a organização do ensino

---

<sup>22</sup> Ver: Lima, L., Pacheco, J., Esteves, M., & Canário, R. (2006).



da disciplina de EFE em Portugal esteve envolvida por diferentes perspectivas, concepções e abordagens pedagógicas.

Até mesmo no processo de reconstrução dessa conjuntura que apresento aqui, foi perceptível para mim o “vai e vem” das tendências pedagógicas da EFE em Portugal. Como também é notável que tais movimentações foram fortemente influenciadas pelos acontecimentos históricos, políticos e econômicos da época. Ainda que também se faça necessário destacar que toda potência da EF segue, até hoje, apostando na formação de professores como resposta aos interesses imediatos do Estado em “cobrir os buracos”<sup>23</sup>. Só com a solidificação de instâncias políticas como o Conselho Nacional de Associações de Professores e Profissionais de Educação Física e do Desporto (CNAPEF) e da Sociedade Portuguesa de Educação Física (SPEF), que a EFE ganha um melhor desenvolvimento principalmente cultural e pedagógico.

Estes dois órgãos criados na década de 1980 são essenciais para o início da estruturação ocorrida durante a década de 1990. Também funcionaram como um elo entre as classes de trabalhadores, professores e profissionais de EF, e os interesses político-administrativos e da sociedade civil. A perspectiva dessas instituições era de que EFE em Portugal já não sobreviveria servindo às veemências do Estado sem um diálogo com a comunidade científica e popular. A SPEF e o CNAPEF são, portanto, importantes entidades criadas por grupos de professores responsáveis por apresentar pareceres sobre temas prementes da EFE em Portugal. Em uma pequena busca documental sobre essas instituições, encontro alguns recortes de jornais da época mostrando a visibilidade que essas questões aqui trazidas ganharam na sociedade portuguesa.

---

<sup>23</sup> Na década de 1990 houve uma proliferação de cursos de EF, muitos deles de idoneidade duvidosa, com um crescimento desregulado que causou uma pulverização na formação de professores, Brás (1996) apelidou este período de *Pulverizomania*.



Figura 5- Imagens retiradas do site: <https://www.spef.pt/sobre-a-spef>

É notória, diante de tais documentações, a representatividade dos professores e pesquisadores da estrutura organizacional da EFE em Portugal. Um dos trabalhos mais relevantes destas duas entidades em relação à atuação pedagógica nas escolas foi a aprovação do Plano Curricular e do Programa Nacional de EF (PNEF). Segundo o Boletim de EF criado pelo SPEF em 2017, esses documentos foram reconhecidos como modelo adequado e inovador, tornando-se uma referência para o desenvolvimento curricular da EF nas escolas

Demos a indicação de que se deveriam assumir plenamente os objetivos de ciclo dos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) como orientação curricular universal a todas as escolas representando o seu compromisso em

relação a aprendizagem e desenvolvimento de cada aluno. A nossa percepção empírica diz que os PNEF são práticas comuns em muitas escolas. Torna-se necessário retomá-lo como referência aproveitando o 20º aniversário da sua criação (SPEF, 2017, p. 143).

Para conhecer com mais profundidade o PNEF, por se tratar de um documento que assume um papel de orientar o desenvolvimento do currículo, das avaliações e das aprendizagens na EF em Portugal, recorro as publicações de Quina (2009), Jacinto et al. (2001) e aos boletins informativos da SPEF (2017). Com a ajuda deles, consegui fazer/trazer no próximo tópico um apanhado da estruturação básica do programa, além da contextualização e algumas análises mais descritivas e conceituais sobre o documento.

### **2.3 - Programa Nacional de Educação Física em Portugal – PNEF**

Como vimos no decorrer do tópico anterior sobre a história da EF em Portugal, criar um programa educativo que englobasse os objetivos da disciplina com a prática desenvolvida em sala de aula, foi uma difícil tarefa. Estruturado na década de 1990, percebo que o primeiro PNEF surge com o intuito de assegurar coerência no processo de ensinar e aprender entre as turmas e as escolas. Como em uma síntese, este documento de orientação geral aos professores de EF aparece como um guião que indica a direção a qual seguir, em cada etapa do desenvolvimento dos estudantes, em seus respectivos ciclos escolares<sup>24</sup>.

Quina (2009) afirma que o programa de EF é basicamente uma listagem de objetivos definidos em gerais e específicos. Os objetivos gerais dizem respeito as capacidades, conhecimentos, atitudes e valores a se desenvolver em cada ciclo de escolaridade, e os objetivos específicos concretizam as competências desenvolvidas pelos alunos em cada ano ou bloco programático (Quina, 2009, p. 13). Para este estudo, me atentarei ao bloco programático dos 10º, 11º e 12º anos de escolaridade, que correspondem a mesma escolaridade do ensino médio do Brasil e também à faixa etária que me propus investigar neste estudo.

Antes de entrar nas especificidades que o documento direciona como orientação programática para o ensino secundário, considero importante dizer que, de acordo com os seus autores, o PNEF tem cinco características fundamentais a se levar em consideração: é prescritivo por definir de forma explícita e objetiva as competências que os estudantes devem

---

<sup>24</sup> Acesso ao PNEF -

[https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed\\_fisica\\_10\\_11\\_12.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Secundario/Documentos/Programas/ed_fisica_10_11_12.pdf)

dominar ao final de cada ano; é progressivo por estar estruturado por níveis de dificuldade, do mais simples ao mais complexo; é lento por ser anual o intervalo de tempo em que os estudantes se apropriam das habilidades propostas; é flexível por permitir ao professor adequá-lo às necessidades e possibilidades de seus estudantes e é aberto por estabelecer um padrão geral, mas não limitante de ensino (Quina, 2009, p. 17).

Em 2001 houve uma reformulação do PNEF, resultado de uma revisão curricular feita por professores incentivados pelo Ministério da Educação de Portugal, onde Jacinto et al. (2001) reforçam ser necessário uma mudança na visão recreacionista da EF, ainda naqueles tempos. Visão esta que, segundo esses mesmos autores, é contrária e perniciosa ao desenvolvimento da formação cultural que a disciplina carrega em seus respectivos programas. Ao mesmo tempo, a reformulação do PNEF ocorreu pela necessidade de criar uma dinâmica de desenvolvimento da disciplina de EF que beneficiasse especialmente os estudantes, oferecendo melhores condições materiais e pedagógicas em seus processos educativos.

Apresentado e organizado em forma de capítulos, o PNEF para o ensino secundário incluem orientações metodológicas com princípios gerais a se observar sobre a estratégia pedagógica e trabalhos a serem realizados pelo professor. Durante a leitura do programa, percebe-se a relevância dada aos interesses e às decisões cabidas aos professores da disciplina de EF. Apesar de haver no PNEF indicações das atividades e do método de avaliação das competências, confere-se aos professores a responsabilidade em escolher as soluções pedagógicas e metodológicas mais adequadas ao seu ambiente de trabalho.

Nesta perspectiva do trabalho pedagógico, as metas dos programas devem constituir, também, objeto da motivação dos alunos, inspirando as suas representações e empenho de aperfeiçoamento pessoal no âmbito da Educação Física, na Escola e ao longo da vida. No fundo, o que está em causa é a qualidade da participação do aluno na atividade educativa, para que esta tenha uma repercussão positiva, profunda e duradoura (Jacinto, et al., 2001, p.8).

Para compreender um pouco mais sobre a concepção de EFE apresentada pelo PNEF, apresento os quatro princípios fundamentais que estão descritos também como orientação metodológica e objetivo da EF, segundo Jacinto et al. (2001);

- 1) A garantia de atividade física corretamente motivada, qualitativamente adequada e em quantidade suficiente: o treino é a descoberta das possibilidades de aperfeiçoamento pessoal e dos companheiros, *e numa perspectiva de educação para a saúde;*
- 2) A promoção da autonomia;
- 3) A valorização da criatividade;

4) Sociabilidade. (Jacinto et al., 2001, p.9).

Vejo a partir das análises do PNEF que a conexão entre educação e a saúde, assim como a concepção da aptidão física permanecem fortes e presentes nos entendimentos da EFE em Portugal. Mesmo agora havendo uma abertura para alguns princípios mais democráticos do ensino da EF como autonomia, criatividade e sociabilidade, a principal finalidade do programa para o ensino secundário, continua visando a aptidão física na perspectiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar (Jacinto et al., 2001). O paradigma da aptidão física carrega consigo os signos de melhoria da espécie, da raça (eugenia), fortalecimento do corpo para as intempéries do mundo social e do trabalho, bem como a obediência a ele, além de que a ideia de treinamento desemboca em práticas de automatização de movimentos corporais.

Segundo o PNEF, para os últimos anos escolares fica

a responsabilidade em reforçar o gosto pela prática regular das atividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como fator de saúde ao longo da vida e da componente cultural (Jacinto et al., 2001, p.10).

E é aqui que vejo um leque de oportunidades e questionamentos sobre que tipos de conteúdo são considerados formativos para o PNEF, sobre o quanto é possível expandir o conjunto de matérias/conteúdos da EF para que se possa garantir o desenvolvimento multilateral e harmonioso da aptidão física, tão mencionado ao longo do texto que compõe o programa.

1. ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS							2. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES	4. ACTIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	GINÁSTICA	ATLETISMO	RAQUETAS	COM-BATE	PATINAGEM	NATAÇÃO			
Futebol	Solo	Corridas	Badminton	Luta	Patinagem Artística	Natação	Dança Moderna	Infantis	Orientação
Voleibol	Aparelhos	Saltos	Ténis	Judo	Hóquei		Danças Tradicionais Portuguesas	Outros	Montanhismo/Escalada
Basquetebol	Rítmica	Lançamentos	Ténis de Mesa		Corridas		Danças Sociais		Vela,
Andebol	Acrobática						Aeróbica		Canoagem,
Corfebol									etc.
Rãguebi									
Hóquei em campo									
Softebol/Basebol									
A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS									
B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA									
C. APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS, EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS									

Figura 6- Fonte: Quadro retirado do PNEF – (Jacinto et al., 2001, p.12)

Como podemos verificar no quadro acima, a composição de conteúdos da EF dada pelo programa está pautada nas atividades físicas desportivas que, culturalmente, fazem parte do repertório de competências desenvolvidas a cada ano escolar do ensino secundário em Portugal. Quina (2009) destaca que cabe ao professor da disciplina definir o planeamento curricular para cada turma, desde que esteja dentro do quadro de orientações do PNEF. Esta ação está definida no programa como “Plano de Turma”, e foi a partir de seus princípios de elaboração que encontrei alguma abertura metodológica para que a experimentação com o Pilates pudesse dialogar com a proposta de EF do ensino secundário em Portugal.

Percebo, enquanto professora e no papel de investigadora, a importância de conhecer e analisar o programa educativo no qual me propus fazer parte ao experimentar a proposta com o Pilates. Não faria sentido apresentar algo que se desconectasse das orientações e referências metodológicas já previstas durante essa etapa específica do ensino – o ensino secundário. Mesmo reconhecendo os avanços e o árduo trabalho dos docentes e profissionais para que a EFE em Portugal caminhasse em uma direção mais pedagógica e democrática, acredito que ainda exista um longo caminho para se aproximar de um currículo mais completo e menos reducionista para a formação dos estudantes.

Entendo a preocupação e o cuidado em ter no PNEF conteúdos programáticos, em sua grande maioria atividades físicas desportivas como referência da EFE em Portugal. Porém, penso ser limitante para o ensino e a aprendizagem que as práticas pedagógicas estejam centradas na perspectiva de mão única da prática do desporto para saúde e melhoria da aptidão física. Principalmente por deixar de lado outros aspectos importantes da vida humana que perpassam e vão além da ideia de um corpo físico “bem preparado” e rodeado por técnicas desportivas. Já que há longos anos se discute em Portugal os rumos de um currículo de EFE que seja mais aberto, flexível e democrático, por que não investir em uma abordagem que proporcione oportunidades de ampliar as habilidades socioculturais e de refletir sobre as potencialidades do corpo?

A nível de conhecimento e não de comparação, trago um recorte tirado da Base Nacional Curricular Comum (BNCC), importante documento que rege o currículo da educação brasileira e direciona o ensino específico de cada área do conhecimento em cada etapa escolar (educação infantil, fundamental e médio). Neste documento, o que se refere a EFE, vem no sentido de possibilitar aos estudantes explorarem ao máximo os movimentos e a gestualidade das práticas corporais de diferentes grupos culturais, motivo pelo qual, para o ensino médio, recomenda-se como conteúdo programático

A experimentação de jogos e brincadeiras, esportes, danças, lutas, ginásticas e práticas corporais de aventura, os estudantes devem ser desafiados a refletir sobre essas práticas, aprofundando seus conhecimentos sobre as potencialidades e os limites do corpo, a importância de se assumir um estilo de vida ativo. Importante também que possam refletir sobre as possibilidades de utilização dos espaços públicos e privados que frequentam para desenvolvimento de práticas corporais, inclusive as aprendidas na escola, de modo a exercer sua cidadania e seu protagonismo comunitário. Esse conjunto de experiências, para além de desenvolver o autoconhecimento e o autocuidado com o corpo, a saúde, a socialização e o entretenimento, favorece o diálogo com as demais áreas de conhecimento, ampliando a compreensão dos estudantes a respeito das dinâmicas sociais associadas as práticas corporais (Brasil, 2015, p. 483).

Reconheço que as orientações pedagógicas do PNEF são resultados de um longo processo de reflexões, questionamentos e partilhas entre os professores, incomodados com os rumos pedagógicos que a EFE em Portugal vinha tomando. No entanto, vejo como problemático e limitante a sistematização de um programa educativo que prioriza a perspectiva da saúde para a formação (individual) de um corpo produtivo e que se apropria, em grande parte dos conteúdos, do desporto como elemento principal (se não único) das atividades práticas de ensino.

Por haver dificuldades em encontrar autores portugueses que discutem a abordagem sociocultural na educação, que é o ponto de vista no qual baseio as discussões neste trabalho, recorro as contribuições de Castellani Filho et al. (2009), por ser um coletivo de autores brasileiros que desenvolveram perspectivas críticas a este sistema unilateral do ensino de EF que venho problematizando até aqui. Faço também no próximo tópico uma apresentação das pesquisas que estão publicadas sobre o Pilates e suas perspectivas educativas ora para a escola, ora para a EF.

## **2.4 - O Pilates na Escola e na Educação Física**

Entre os anos de 1980 e 1990, um grupo de professores brasileiros de EF se propôs a debater uma perspectiva de ensino mais integrada entre corpo e sociedade abrindo espaços para o que futuramente se consolidou como “perspectiva crítico-superadora”<sup>25</sup> da EFE (Castellani Filho, et al., 2009). Não existiu no momento da obra uma relação direta com o Pilates, mas a partir dos seus pressupostos percebo aproximações fundamentais para o seu desenvolvimento em uma

---

<sup>25</sup> No próximo capítulo discuto com mais profundidade a abordagem feita pelo Coletivo de Autores (1992) que deu origem ao conceito de cultura corporal de movimento. A perspectiva crítica superadora é uma concepção de ensino que se opõe a tendência mecanicista e reducionista de conteúdos da EFE, vista, sobretudo, no paradigma da aptidão física.

perspectiva que ultrapasse a concepção biológica e funcionalista de corpo que ainda vigora na sociedade, mas que caminha no sentido contrário do que visava Joseph Pilates ao organizar o seu sistema.

Nesta linha de pensamento, utilizo para este estudo os pressupostos pedagógicos desenvolvidos pela perspectiva crítica superadora de EFE por esta me possibilitar buscar uma abordagem mais complexa e humana do trabalho com o Pilates nas escolas. É importante perceber a intencionalidade no ensino do Pilates, seja na escola ou na EF, pois o que é “vendido” como resultado de sua prática, caminha no sentido de ser uma alternativa, uma espécie de “remédio” para más posturas, para a falta de coordenação motora, ou até mesmo como uma prática que auxilia os estudantes com dificuldades de aprendizado e concentração.

Os estudos feitos por Vieira e Fleck (2013) e Amorim et al. (2011), por exemplo, abordam o Pilates como um método de exercícios eficiente, comprovando a sua eficiência prática tanto no tratamento de diferentes disfunções quanto no papel da construção estética do corpo. Há também estudos relacionando a prática de Pilates nas escolas de forma extracurricular, abordagem mais comum nas leituras desde que venho fazendo esse levantamento. E aqui vejo uma grande diferença entre o Pilates que é praticado na escola fora do currículo, e o Pilates que pode ser ensinado como conteúdo nas aulas de EF<sup>26</sup>.

O Pilates praticado na escola é algo que já existe, em escolas brasileiras e em outros países, sobretudo em escolas particulares. Visivelmente cresce o número de escolas a procura de profissionais capacitados para ministrarem aulas “extraescolares” que utilizem o método como base. Esse fato, segundo Panelli e De Marco (2016), se dá pelas comprovações dos benefícios obtidos pela prática regular dos exercícios, mas também acontece de forma equivocada e reducionista. Reduzir a prática do Pilates na escola a questões relacionadas a aspectos funcionais da saúde, ou somente aos benefícios do corpo físico, como já venho alertando, é algo que precisa ser pensado e discutido. Trata-se do funcionalismo e do reducionismo descrito por Carvalho (2006).

Esta autora afirma que à medida que a EF na escola “prioriza a dimensão só física e biológica, como o que vem acontecendo quando falamos de corpo, ela se parte, ela se decompõe e perde a sua potência” (idem, p.55), terminando por reforçar um tipo de funcionalismo e reducionismo dos conhecimentos e saberes. Esta visão presente no processo de ensinar e

---

<sup>26</sup> Utilizo como ponto de referência do Pilates na escola, o Pilates que é realizado nas instituições de ensino de forma alternativa ao currículo, de maneira extracurricular. Já o Pilates na EF, trata-se de uma possibilidade pedagógica dentro do currículo, ou seja, no repertório de conteúdos que englobe a cultura corporal de movimento como concepção/perspectiva de ensino.



aprender nas escolas é que considero perigosa principalmente por ser algo muito comum com a prática do Pilates, por exemplo. Aqui estou nomeando o Pilates praticado na escola como funcionalista quando prioriza o viés único da saúde e do corpo físico para as aptidões físicas.

Carvalho (2006) considera a necessidade de problematizar o perfil da população priorizada na esfera educacional, como sendo aquela que pode pagar por serviços profissionais específicos em detrimento de uma outra grande maioria que não pode pagar (ibidem, p.161). Não é só a classe média quem tem o direito a uma aula “extraescolar” / “extracurricular” para ter acesso a um saber como o Pilates, ou a uma aula de dança ou, ainda, de artes marciais e outras mais. A democratização do ensino, a meu ver, começa onde os saberes e os conhecimentos chegam de forma gratuita e com qualidade a todos, sem distinção.

O Pilates nas aulas de EFE, assim como outros tipos de saberes que compõem a cultura corporal, formam uma base mais sólida na construção de sujeitos reflexivos, coerentes e sustentáveis. Tal discussão me fez recordar das reflexões feitas pela professora Sandra Mateus, que são parte do meu percurso do mestrado em Educação e Sociedade (2019/2021), quando argumenta que em uma sociedade educativa, a produção do conhecimento implica significado, importância, apropriação e participação.

Isso significa que apesar da prática do Pilates ser uma construção do saber ainda tímida dentro das questões que envolvem a EFE (corpo, movimento), enquanto elemento da cultura corporal, ela favorece a constituição da relação com o corpo em movimento ao longo da vida. O que protagoniza o desenvolver do autoconhecimento e do cuidado de si, por exemplo, e é nesse desenvolver do autoconhecimento e do cuidado de si que o diferencia do Pilates com abordagens meramente biológicas vendido como remédio para manutenção da saúde.

Indo ao encontro de evidências sobre a temática lanço a pergunta: como tem-se visto e apresentado pelo mundo o Pilates na escola e na EFE? Para perceber melhor a diferença do Pilates que é apresentado na escola e o que é desenvolvido nas aulas de EF, trago alguns exemplos exponenciais que abordam o seu ensino por diferentes perspectivas de trabalho em algumas localidades no mundo.

Uma publicação feita em 2013 por um jornal eletrônico de notícias de Nova Iorque<sup>27</sup>, anuncia o Pilates no currículo de uma escola básica da Ilha de Staten. Lendo a matéria, logo percebo que o que entendem por currículo escolar é diferente das concepções que temos do mesmo tanto no Brasil quanto em Portugal. Mas como essa não é a discussão central do trabalho, e voltando a matéria que foi revisada e republicada em 2019, a escola oferece, ao

---

<sup>27</sup> Link para matéria: [https://www.silive.com/news/2013/12/toning\\_up\\_trimming\\_down\\_staten.html](https://www.silive.com/news/2013/12/toning_up_trimming_down_staten.html).

menos uma vez por semana, aulas gratuitas de Pilates para crianças das segundas e quartas séries.

Este projeto foi desenvolvido por Celeste Corey-Zopic, mãe de uma aluna da escola, professora de Pilates e que, para minha surpresa, é a escritora de um dos livros que serviram de inspiração para a prática nas escolas: *Pilates for children and adolescents* (2014). O seu trabalho com o Pilates na escola, segundo a matéria do jornal, ajuda a desenvolver o ritmo corporal a partir de movimentos das mãos com palmas, associando estes movimentos a respiração, equilíbrio e coordenação em pé, sentados e deitados. Também se apropria do universo cultural das crianças incrementando o uso de brincadeiras, dinâmicas de imaginação, como imitar animais, e com contações de histórias.

Já Gálvez e Baranda (2011) pesquisam sobre as contribuições do método Pilates para o currículo da EF de todo ensino secundário obrigatório na Espanha, tendo em conta os benefícios que a técnica pode oferecer aos estudantes. As pesquisadoras apresentam que entre os objetivos da EFE está o fomento da prática de atividades físicas e que este seja o momento de realizá-las de maneira consciente para que aconteça não só durante as aulas, mas por toda vida, assim como projetava Joseph Pilates.

Outros trabalhos que trouxeram boas contribuições didáticas, pedagógicas, e que valeram a leitura a fim de me inspirar em referências do que já se tem elaborado sobre o Pilates, são pesquisas que foram realizadas na Espanha por Maqueda (2014), Villegas (2013) e Gálvez et al. (2013), autores que desenvolveram sequências didáticas utilizando os princípios do método Pilates para a EFE. Maqueda (2014) dá uma maior atenção ao trabalho com a coluna vertebral, com ênfase na conquista da consciência corporal no desenrolar de cada aula. Sua sequência didática baseou-se nas competências básicas, interdisciplinaridade e nos objetivos gerais da EF como parâmetro e instrumento de pesquisa.

Gálvez et al (2013) elaboraram uma sequência didática de 12 aulas para uma turma da terceira série de uma escola em Madrid, e analisam as habilidades e competências para o desenvolvimento do método Pilates na Educação Secundária obrigatória. Uma vez observadas e planejadas as propostas metodológicas com o método Pilates, especifica-se os objetivos, conteúdos, evoluções de modo a considerá-lo uma atividade complementar satisfatória para os alunos e os docentes. O que me chama atenção neste artigo e que, conseqüentemente, colabora com o que desenvolvi neste trabalho de pesquisa, é o cuidado dos autores em analisar e basear a sequência didática que criaram, e que muito bem ilustraram, nos programas e nos objetivos da EFE. Neste sentido, as propostas não se basearam em parâmetros de saúde ou de aptidão

física como estão geralmente retratados nos papers e artigos, e sim na proposição do Pilates na EF como uma experiência cultural que pode complementar o trabalho que é feito na escola.

Em uma outra perspectiva de trabalho com o Pilates na EF, Villegas (2013), direciona o objetivo do método aos estudantes do curso de graduação de EF, ou seja, futuros professores de escolas básicas. Em sua unidade didática, mostra possibilidades de levar para as classes de EF um interessante trabalho sobre o método, chegando a defini-lo como um “guia” de elaboração de aulas para professores. A unidade didática tem como objetivo a integração do corpo e da mente para aumentar a autoestima, o conhecimento e a forma de nos relacionarmos com o nosso corpo (Villegas, 2013, p.30).

Assim como nestes trabalhos muito bem apresentados, fundamentados e desenvolvidos pelos autores, a proposta que elaborei para experimentação prática do Pilates nas escolas de Portugal teve como referência abranger a sua relação com a EF. No entanto, sinto falta, ao ler estes artigos, da forma como os principais envolvidos – os estudantes – se posicionam a respeito do que é proposto com o Pilates. E considero, ainda, que para uma apresentação mais completa das reflexões destas pesquisas, se faz necessário que estejam alinhadas e em consonância com os pressupostos de envolvimento de corpo inteiro que o método desenvolve.

Ao observar essa lacuna na literatura, percebi que este deveria ser o foco central da pesquisa. Para isso, quis ouvir o que os estudantes que vivenciaram essa experiência sentem, pensam e desejam, a fim de que a proposta do Pilates na escola, na EF, se integre a uma perspectiva cultural, histórica e dialética. Sendo assim, no próximo capítulo compartilho como encerramento desta primeira parte de meu estudo, o que a história e o percurso criado por Joseph Pilates deixam como legado para as nossas possíveis contribuições na escola e, especialmente, na EFE. A escola como um espaço privilegiado para produzirmos conhecimento a partir dos diferentes vieses de cultura, da arte e da ciência e aprimoramos a EF como um saber indissociável também da arte, da cultura e da ciência.

### Capítulo 3 – As contribuições visionárias de Joseph Pilates para a escola e para a EF

Dos mais diversos espaços de sociabilidade e formação humana, a escola historicamente tem sido tratada como um *locus* privilegiado de experiências a partir da definição de um conjunto de saberes e práticas próprios do espaço e do tempo em que está inserida. O agrupamento de pessoas com a finalidade de ensinar e aprender sempre existiu, mas na modernidade a instituição escolar foi se caracterizando como uma organização capaz de sintetizar os saberes necessários para a vida em sociedade, tanto, que se tornou estrutural dentro da formação do Estado, como atenta Brandão (2007).

Importa, inicialmente, destacar que a escola não é um espaço neutro de transmissão de conhecimentos no sentido estrito. Antes, a escola é por si só um espaço educativo no sentido de que existem pessoas em constante processo de expressão de suas humanidades: é linguagem, é cultura, é aprendizagem. Tampouco os saberes escolhidos para serem construídos nos espaços escolares assemelham-se em todas as partes do mundo. O que vejo diferenciar no modo de ensinar e aprender das civilizações, está relacionado aos contextos culturais e históricos de cada sociedade.

Nesse sentido, Brandão (2007) em seus estudos de base antropológica, apresenta uma situação para exemplificar as escolhas próprias de cada agrupamento com finalidades educativas. Ele apresenta uma carta referente a uma situação ocorrida nos Estados Unidos com os Índios de Seis Nações, após severas investidas de aculturação por parte dos norte-americanos, em que os mesmos ofereciam escolas (na cidade) para os filhos das lideranças indígenas. A resposta desses povos é simples e, ao mesmo tempo, complexa no sentido de expressar toda uma síntese sobre o que seria uma escola e sua função na sociedade, resposta que aqui apresento na íntegra:

... Nós estamos convencidos, portanto, que os senhores desejam o bem para nós e agradecemos de todo o coração. Mas aqueles que são sábios reconhecem que diferentes nações têm concepções diferentes das coisas e, sendo assim, os senhores não ficarão ofendidos ao saber que a vossa ideia de educação não é a mesma que a nossa. Muitos dos nossos bravos guerreiros foram formados nas escolas do Norte e aprenderam toda a vossa ciência. Mas, quando eles voltavam para nós, eles eram maus corredores, ignorantes da vida da floresta e incapazes de suportarem o frio e a fome. Não sabiam como caçar o veado, matar o inimigo e construir uma cabana, e falavam o que é Educação na nossa língua muito mal. Eles eram, portanto, totalmente inúteis. Não serviam como guerreiros, como caçadores ou como conselheiros. Ficamos extremamente agradecidos pela vossa oferta e, embora não possamos aceitá-la, para mostrar a nossa gratidão oferecemos aos nobres senhores de Virgínia que nos enviem

alguns dos seus jovens, que lhes ensinaremos tudo o que sabemos e faremos, deles, homens (Brandão, 2007, pp. 8-9).

Este é um trecho que expressa os meus sentimentos e angústias ao apresentar um tipo de movimento da cultura corporal, que como vimos anteriormente é ainda pouco comum nas escolas e menos ainda na EFE. Durante a experiência com o Pilates, pretendi tratá-lo na escola como um saber que potencializa a disciplina curricular da EF, não como forma de acultramento ou no intuito de causar estranhezas na relação do currículo com a EFE em Portugal. Mas, sim, porque aprendi durante este tempo enquanto professora e nos estudos sobre currículo, educação e escola, que aquilo que produzimos como conteúdo escolar, representa uma parcela (importante) da cultura que constitui e impulsiona nossa visão de mundo e a daqueles aos quais ensinamos.

E, então, por isso dou início a este tópico com uma pergunta: como e por que o Pilates na escola? Assim como já disse em algum outro momento desta dissertação, a escolha de um saber como o Pilates para pensarmos a escola, a EFE, não deve ser tratada como uma verdade absoluta ou como única alternativa para ampliar e diversificar o currículo da disciplina de EF e suas práticas pedagógicas. Os interesses e as expectativas de cada agrupamento escolar, em consonância com o que está previsto nos programas educativos, por exemplo, conduzem conteúdos escolares e neles se apoiam a partir de diferentes perspectivas, que, inclusive não são estáticas e estão em constantes reelaborações.

A perspectiva de um saber como o Pilates para a EFE caminha no sentido de mostrar aos jovens e adolescentes um universo de possibilidades de movimentar o próprio corpo e, até mesmo, de conhecê-lo de forma mais profunda e íntima. Como conteúdo e como proposta curricular da EFE, o Pilates é um assunto ainda pouco fundamentado (e, menos ainda, experimentado), embora seja considerada crescente a busca de evidências científicas para sua aplicação em diferentes espaços escolares (Carvalho et al., 2015).

São inúmeras pesquisas e autores que confirmam os benefícios para o corpo e a mente a partir da prática regular do Pilates enquanto atividade física<sup>28</sup>. No entanto, esta investigação tem o intuito de apresentá-lo como um dos elementos dentro de um repertório/metodologia que não só envolve o corpo em nível fisiológico, mas também um corpo visto de sua dimensão sociocultural, portanto, um importante aliado para a EFE na perspectiva de uma educação emancipadora e plural.

---

<sup>28</sup> Indico como fonte de pesquisa para aprofundamento dessa discussão, os estudos feitos por Janaína Cintas em “A Ciência do Pilates” (2018); a obra de Brooke Siler (2008) – “O corpo Pilates”.

Para tanto, alguns cuidados são necessários ao compor o estado da arte de um tema como o Pilates, que, como dito anteriormente, é um tema com diversas versões de sua história. Em levantamentos bibliográficos feitos em bases de dados como Google Acadêmico, Scielo, Eric, Science Research, Repositórios Acadêmicos Online, com as palavras-chave – Pilates; Escola – Pilates; Educação Física – Pilates; Cultura Corporal de Movimento, os resultados apresentados são respostas estatísticas comparativas de quem pratica ou não o método por um determinado tempo. Embora haja referências ao método Pilates específico para a EF, como nos estudos que já apresentei de Martinez, (2014); Gálvez, (2013); Maqueda e Pérez, (2014), ainda é escassa a bibliografia que trata da bagagem histórica e cultural que sua filosofia comporta.

A fim de que esses aspectos históricos, filosóficos e culturais sejam centrais nesta pesquisa, as principais referências que compõem este levantamento estão nas obras originais de Joseph Pilates e Miller (2010), Panelli e De Marco (2016). Trata-se de trabalhos que remontam aos pressupostos teóricos do método Pilates como um saber cultural que dialoga com as possibilidades práticas educativas na escola, que tem (ou ao menos deveria ter) o papel formador e socializador de saberes. Pont e Romero (2014) e Rincke (2018) fazem da história de Joseph Pilates um pilar para a práxis do Pilates, sendo essas escolhas bibliográficas um importante elemento para compreender o contexto de origem no qual o método foi criado.

São as características socioculturais do Pilates que fazem sentido para mim, enquanto profissional e estudante que o propõe como um saber na/para a escola, ou seja, um saber que possa ser pensado, discutido e experimentado na condição de componente curricular que compõe a EF. Partilho da defesa do Pilates enquanto uma práxis que tenha o mesmo status de relevância das práticas desportivas ou da ginástica, por exemplo, e por isso não esteja confinado no espaço de uma mera atividade alternativa ao currículo da EFE.

Hoje, após alguns anos de estudo sobre o Pilates, tanto estudos teóricos quanto na prática com meu corpo, entendo que este seja um saber com potencial de enriquecer e pluralizar o repertório do currículo da EF em qualquer parte do mundo.

No próximo tópico trago um pouco da história e da filosofia criada/idealizada por Joseph Pilates para entendermos as premissas que estão na base da técnica e do método que conhecemos nos dias de hoje. Nem toda conquista profissional deste professor aconteceu em vida, o método Pilates ficou conhecido no mundo todo só após a morte de seu precursor. O que mais me marcou ao conhecer a sua história, foi saber que a escola era um espaço em que Joseph pretendia e desejava que o Pilates acontecesse, no entanto, pelas condições da época esse sonho não foi possível – como veremos adiante. Considero que a busca por evidências históricas de um sistema de movimentos como o Pilates, organizado a partir de sentimentos, conceitos,

resistência social, tem mais sentido para os propósitos desta pesquisa, do que apresentá-lo na escola como mera repetição ou cópia de exercícios padronizados. Vejamos então o que de tão especial e importante ficou registrado durante a vida e após a morte de Joseph Pilates.

### 3.1 - Joseph Pilates: vida e obra

O professor<sup>29</sup> Hubertus Joseph Pilates (1883 – 1967), em seu percurso de vida e profissional, atravessou uma sucessão de acontecimentos marcados por um período histórico turbulento. De nacionalidade alemã e de família pobre, sobrevivente de um mundo em guerras, passou grande parte de sua vida como amante do movimento corporal e da funcionalidade do corpo humano. Se interessava pelas artes marciais, práticas orientais, se aventurou no mundo do circo, estudou anatomia, fisiologia, mas também acreditava na força da natureza e na “naturalidade” como condições primordiais da vida humana e animal. Todas essas experiências convergiram em um desfecho final: a fundamentação de um método de exercícios físicos. Mas antes de entrar nas especificidades deste método, alguns aportes históricos nos ajudam a compreender as influências e referências que marcaram os estudos por ele desenvolvidos.

Existem diferentes histórias/versões sobre a vida de Joseph Pilates, bem como acerca dos conhecimentos e experiências que influenciaram sua perspectiva e que contribuíram para a sistematização dos seus conceitos. Grande parte do que conhecemos sobre sua “obra” está vinculada a viralizações de informações que circulam pelas redes comerciais e sociais, o que dificulta organizar todo o aparato de seu grande legado. Pont e Romero (2014), a fim de mexer nas raízes mais profundas dos sentidos e significados do Pilates, debruçaram-se sobre documentos, depoimentos orais, entrevistas, documentários, fatos do contexto histórico e cultural de Joseph para construir um trabalho que abordasse o que chamam de filosofia do Pilates<sup>30</sup> - apresento essa noção ao longo desse tópico.

Por mais de 30 anos Joseph conduziu estudos exploratórios que chamou *de Arte da Contrologia*, um sistema completo de hábitos de vida, inspirados pela naturalidade do movimento do corpo humano, baseados na ativação, de maneira satisfatória, da circulação respiratória e sanguínea, e nas condições sociais para manutenção de melhoria na qualidade de

---

<sup>29</sup> Segundo biografia de Joseph Pilates por Pont e Romero (2014), existiam documentos de contrato de Joseph como professor de educação física da Polícia/Exército na Alemanha, ao final de sua carreira como professor de boxe. Os mesmos autores detalham o período em que Joseph esteve em um campo de detenção, no qual foi obrigado a trabalhar como professor para sobreviver.

<sup>30</sup> O método de Joseph Pilates era por ele denominado de *ciência da Contrologia* e foi sistematizado entre 1922 e 1923 em Nova York – EUA. No entanto, foi renomeado como *Método Pilates* após sua morte em 1967, como uma homenagem a ele e garantia dos direitos autorais.

vida (Rincke, 2018). O seu sistema visa desenvolver de forma simultânea o corpo e a mente, “preferencialmente com início lá na infância, estendendo gradualmente e progressivamente dos primeiros anos escolares até chegar à maturidade” (Pilates & Miller, 2010, p.55). E, aqui, podemos já enxergar que indiretamente Joseph Pilates desejava aproximar a prática dos exercícios corporais propostos em seu método aos objetivos da escola.

Para se chegar ao desenvolvimento deste sistema, hoje denominado método Pilates, Joseph sobrevive e supera traumas produzidos ao longo de uma infância que transcorreu em meio ao caos. Na escola, o único momento em que se sentia seguro e confortável, por exemplo, era nas aulas de ginástica. Neste período do século XIX na Europa, a ginástica era um termo geral usado para uma variedade de disciplinas que faziam parte do cotidiano da escola (Rincke, 2018).

Como sua família vivia em condições precárias, mudavam-se com certa frequência a procura de emprego, dentre outros motivos, o que acabava por dificultar sua adaptação às condições sociais da escola. Segundo as descrições da historiadora Eva Rincke (2018), Joseph era conhecido como um menino quieto e observador e com dificuldades de socialização. “Muitas vezes fugia para a floresta a fim de escapar dos julgamentos de seus colegas que o viam como diferente por apresentar aparência raquítica e ter um comportamento arredo” (Rincke, 2018, p. 47).

Ainda quando criança teve contato com líderes e grandes ginastas por meio do trabalho de seu pai que era o responsável pela manutenção dos equipamentos do clube de ginástica no município em que viviam, Mönchengladbach, na Alemanha. Javier Pérez Pont em entrevista a uma TV Espanhola em 2017<sup>31</sup>, diz que foi em decorrência do contato com esses espaços que as habilidades de Joseph se voltaram para a construção de seus equipamentos de Pilates anos mais tarde<sup>32</sup>.

No período em que esteve junto aos praticantes de ginástica, aproveitando a oportunidade com muito entusiasmo, observou atentamente os corpos fortes e ágeis que ali frequentavam e os movimentos estéticos que sempre o fascinavam. Apesar da ginástica, culturalmente, fazer parte do cotidiano das famílias e escolas alemãs da época, os pais de Joseph não incentivavam os filhos a praticar os exercícios. Joseph e os 9 irmãos eram trabalhadores braçais e costumavam

---

<sup>31</sup> Link para entrevista completa: <https://tupilates.video/item/119-mitos-y-realidades-hubertus-joseph-pilates-la-biografia>.

<sup>32</sup> A arquitetura dos aparelhos de Pilates tem muita semelhança com objetos que fizeram parte do seu cotidiano em determinadas épocas de sua vida, como o Barrel – se parece com um barril de cerveja – Joseph trabalhou como cervejeiro –, ou o Cadillac que tem características de uma maca de ambiente hospitalar, Pont e Romero (2014).



passar por situações de insalubridade, o que dificultava o investimento nesses incentivos e o acompanhamento das atividades por parte de seus pais.

O legado da ginástica, com o qual Joseph teve contato, remetia a uma mudança de concepção naquele contexto sociocultural: “A ginástica na EF foi uma prática criada na Europa entre os séculos XVIII e XIX que envolvia sistematização de exercícios físicos na natureza, para desenvolver o vigor, a robustez física, e como forma de educação dos sentidos” (Manoel, 2015, p.31). O mesmo autor diz que a ginástica como instrumento da educação, seguiu influências dos pensamentos de Rousseau que não via mais sentido numa educação a partir de dogmas ou com conceitos vindos da igreja. Desse modo, era considerado mais relevante incentivar e destacar a importância do contato de crianças e jovens com a natureza para o desenvolvimento de um vigor mais orgânico que, segundo Manoel (2015), acontecia de várias maneiras, inclusive com a prática da ginástica.

Rincke (2018) conta que aos 12 anos de idade Joseph aprofundou sozinho seus estudos em anatomia do corpo humano. Ele ganhou um velho livro e então se debruçou sobre ele, incansavelmente, até entender todo funcionamento dos órgãos do corpo, as estruturas ósseas, musculares, circulações sanguíneas e respiratórias. “O livro de anatomia era seu refúgio, pois quando ele estava imerso nas palavras e nas imagens conseguia fugir da atmosfera depressiva e caótica que costumava ser o seu dia a dia” (Rincke, 2018, p. 65).

Todo esse conhecimento sobre o corpo, a prática diária de ginástica na escola e de outras modalidades como o boxe, que mais tarde fizeram parte da vida de Joseph, proporcionaram a ele uma transformação física e cultural. Esse processo de transformação principalmente física do pequeno Joseph Pilates, que não aconteceu da noite para o dia, também foi reflexo da fase higienista que se instaurou na educação da Europa no século XIX. O movimento higienista na Europa visava à melhoria nas condições de saúde da população, essencialmente pelo valor instrumental da aptidão física para o trabalho e para a produção (Manoel, 2015).

A fim de desenvolver melhores condições de vida para si e sua família, Joseph investe nos seus conhecimentos em busca de uma vida mais digna, deixando seus familiares na Alemanha e seguindo a procura de melhores condições na Inglaterra. Este foi um movimento típico de muitos jovens europeus a procura de novas oportunidades de trabalho e até de sobrevivência, como no caso de Joseph e sua família que viviam em condições extremamente precárias.

Em 1912, em Londres, Joseph se aventura em diversos tipos de emprego como cervejeiro, treinador de boxe, e até se envolvendo com o pessoal do circo por ter habilidades corporais que o favoreciam em apresentações circenses. Segundo as evidências de Pont e Romero (2014), Joseph falava pouquíssimo o idioma inglês e por isso teve dificuldades em se adaptar no novo

país, mas mesmo assim, todas essas experiências de vida o fizeram crescer profissionalmente. Todo esse conhecimento se tornou parte do repertório criativo e construtivo de Joseph ao estruturar o método Pilates anos mais tarde.

Na Primeira Guerra Mundial declarada em 1914, Alemanha e Inglaterra estão em lados opostos, o que dificulta e muda muito o cenário de vida de Joseph que passa a viver confinado junto com outras pessoas alemãs que, consideradas inimigas pelos ingleses, eram detidas em Campos de Detenções espalhados em diferentes ilhas pela Grã-Bretanha. Joseph nunca se conformou com a prisão e sempre tentava dizer aos militares que estava ali por engano, por algum erro burocrático, como nos informam Pont e Romero (2014). Esse “erro” perdurou por 5 anos, visto que só em 1919 Joseph consegue retornar ao seu país de origem.

Os primeiros anos de confinamento na Ilha de Lancaster foram os piores momentos da vida de Joseph Pilates, segundo o levantamento feito por vários autores que pesquisaram a biografia do alemão. Nos campos de detenção ou concentração, como costumam chamar, não havia condições de vida, pois passavam fome, frio e conviviam com vários tipos de doenças e doentes que estavam em uma mesma situação: considerados inimigos de guerra e imigrantes ilegais no país. Tratados como tal, eram obrigados a trabalhar longas jornadas para conseguir um ou outro pedaço de pão (Rincke, 2018).

A fim de manter a sanidade física e mental, Joseph realizava práticas corporais e ensinava aos seus companheiros alguns movimentos de luta livre e defesa pessoal em boa parte do tempo. Apesar de não haver nenhuma comprovação científica para isso, costumava dizer que manteve a sua saúde, afastando-se de doenças, graças a um corpo e uma mente preparados para enfrentar os males daquela época e daquele lugar (Pont e Romero, 2014). Em 1915 foi transferido para a ilha de Man, segundo esses mesmos autores, considerada o lugar mais bem organizado e preparado para o confinamento dos estrangeiros.

É importante falar sobre a ilha de Man pela significância do lugar, e do período passado nele, em inspirar Joseph Pilates a criar as primeiras ideias sobre a *Contrologia*. Nesta ilha, localizada no mar da Irlanda entre Inglaterra e Escócia, havia diversos campos de concentração muito bem organizados e estruturados, em comparação aos outros Campos, devido aos interesses estratégicos do governo naquela região. Havia locais dentro do Campo de Concentração para atividades educativas e treinamentos físicos desportivos, espaços para festas e competições, tudo acompanhado e incentivado pelos militares. Segundo os relatos de Pont e Romero (2014), tais espaços eram oferecidos aos prisioneiros que se destacavam por algum motivo, principalmente por bom comportamento e por aptidões que talvez pudessem interessar as forças armadas.

Joseph chegou a ser homenageado em 1917 por um dos Capitães, chefe do Campo de Concentração de onde estava. Foi reconhecido como professor e instrutor da cultura física e por estar sempre disposto a colaborar, durante mais de 3 anos, ministrando treinamentos que corroborassem com a forma física e espiritual de seus companheiros de confinamento (Pont e Romero). Um ano depois, em 1918, aparecem os primeiros casos da pandemia de gripe que teve início na Europa e se espalhou pelo mundo, outro fato que destacou a presença de Joseph Pilates naquele lugar e que, futuramente, serviu como “marketing” de trabalho.

Joseph conta, ao longo de sua vida, sobre a sua contribuição para a luta contra a pandemia da gripe, de 1918-1919, no Campo de Concentração em que esteve na Ilha de Man. Através do uso de suas técnicas corporais, quem estava sob sua orientação conseguiu sobreviver durante a devastadora doença que matou cerca de 50 milhões de pessoas. Ele dizia: “em meu recinto, ninguém morreu. Vocês não têm ideia de quantas vidas eu salvei e me sinto orgulhoso disso. Nenhum prisioneiro do Campo que seguiu fielmente meu sistema de exercícios se adoentou durante a pandemia da gripe” (Pont e Romero, 2014, p. 152).

Com o fim da Primeira Guerra Mundial, Joseph e os outros prisioneiros tiveram que voltar aos seus países de origem. Aos 36 anos de idade Joseph não se conforma em voltar para casa e ter uma vida medíocre na Alemanha com os seus pais e irmãos, pois ainda não havia conquistado o que queria durante o tempo em que esteve na Europa. E, principalmente pelo contexto histórico, político, econômico e cultural que se passava em seu país no pós-guerra, o acesso de Joseph a novas oportunidades era demasiadamente restrito. O boxe, que era considerado uma prática desportiva ilegal na Alemanha antes da guerra, passou a ser legalizado e continuou fazendo parte da vida e do trabalho de Joseph por alguns bons anos.

Ainda sob consulta da obra de Pont e Romero (2014), constata-se que Joseph conseguiu desenvolver bem a sua carreira enquanto organizador de eventos esportivos, treinador e até como pugilista em algumas ocasiões. Morando no início da década de 1920 em Hamburgo, umas das cidades mais desenvolvidas da Alemanha após a guerra, é convidado para ministrar cursos, como treinador físico e de autodefesa para a polícia de Hamburgo. Nesta mesma cidade, manteve importantes relações e fez cursos de aperfeiçoamento físico e artístico com bailarinos, coreógrafos, dançarinos, envolvendo suas práticas a partir de movimentos expressivos como princípios da educação do corpo. Joseph passa a se interessar e a enxergar a expressão corporal, as acrobacias e outros padrões de movimento como elementos importantes para compor os seus ensinamentos de artes marciais e, mais tarde, o método Pilates (Pont e Romero, 2014).

Nesta altura, nos anos de 1920 em Hamburgo, Joseph havia conquistado fama e reconhecimento do trabalho que vinha desenvolvendo em cursos de “aperfeiçoamento do

corpo”. Ainda não havia sistematizado a *Contrologia* (Pilates), mas os princípios já estavam sendo colocados em prática desde sua experiência como prisioneiro de guerra na ilha de Man. Foi nesta mesma década que Joseph conseguiu explorar suas habilidades com construções de móveis e artefatos (adquiridas ainda quando criança ao ajudar o seu pai no trabalho) e pôde, assim, elaborar os primeiros equipamentos que o auxiliaram na realização dos exercícios físicos. O Universal Reformer<sup>33</sup> (hoje conhecido como Reformer) é um equipamento inspirado nos momentos em que esteve prisioneiro durante a Primeira Guerra, quando precisou utilizar colchonetes e molas para auxiliar na execução dos exercícios físicos.

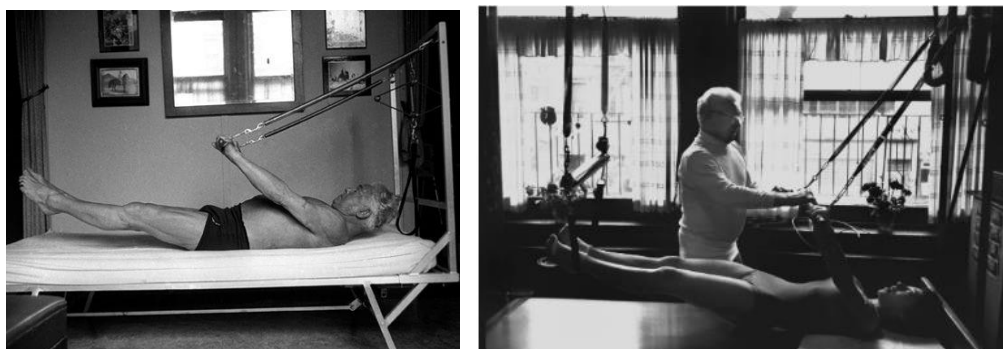


Figura 7- Imagens retiradas de: <https://www.vogue.pl/a/korzysci-z-uprawiania-pilatesu>

Passando ainda pela década de 1920, Pont e Romero (2014) encontram declarações escritas por antigos alunos, médicos e cineastas, que deram depoimentos positivos e recomendações sobre o trabalho de Joseph. Este chegou a participar na construção e figuração do elenco de um filme mudo em 1925 chamado: “Wege zu Kraft und Schonheit”<sup>34</sup> – traduzido para o inglês “The Way to Strength and Beauty” – ou, em português, *Caminhos para a força e a beleza*, filme que chegou a fazer muito sucesso nos Estados Unidos com uma grande repercussão cultural. Estes autores afirmam que muito da escrita de Joseph nos livros que publicou anos mais tarde, seguem inspirados na vivência e na cronologia do filme (Pont e Romero, 2014).

Neste mesmo ano de 1925, Joseph prepara sua ida para Nova Iorque, em grande medida motivado pelas mudanças políticas da Alemanha neste período e que o assombravam. Devido

---

<sup>33</sup> O Universal Reformer é o primeiro equipamento a ser patenteado na Alemanha, França, Suíça, e nos E.U.A. por Joseph Pilates. Apesar do orgulho pelos equipamentos que criou, ele sempre reforçava que havia nenhum exercício que não pudesse ser realizado sem ajuda das máquinas, servindo-as como acessório auxiliar de quem orienta os exercícios (Pont e Romero, 2014, p. 189).

<sup>34</sup> Este filme está disponível na plataforma YouTube, e ao assisti-lo consigo perceber as influências que hoje fazem parte do que compõe o método Pilates, tais como: atividades físicas ao ar livre, o uso de poucas roupas e até o nudismo para que percebam melhor as curvaturas do corpo, as expressões corporais, ritmo, leveza e a cultura corporal nos movimentos.

a todo seu reconhecimento profissional, principalmente como treinador de defesa pessoal da polícia militar de Hamburgo, havia sido convidado a treinar as tropas de choque que protegiam Adolf Hitler. Pont e Romero (2014) ainda contam que em 1925 Joseph decide organizar novamente a sua saída do país, pois estava nada contente com o que poderia vir a acontecer, já que não estava alinhado com os posicionamentos políticos do nazista ditador.

### **3.2 - A imigração para América do Norte**

Antes de imigrar definitivamente para Nova Iorque em 1926, Joseph Pilates embarcou em uma “viagem de negócios” a fim de conhecer a empresa encarregada da patente de seu primeiro equipamento de ginástica – o Universal Reformer. Este foi o primeiro período em que Joseph pôde se beneficiar financeiramente com o trabalho como professor da polícia militar de Hamburgo e por meio de atendimentos individuais/particulares. Essa primeira viagem aos EUA, como nos contam Pont e Romero (2014), aconteceu em um navio de primeira classe, uma vez que Joseph havia preparado toda a documentação exigida pela imigração e acumulado dinheiro suficiente para passar algum tempo em solo americano.

Foi durante essa visita a Nova Iorque que Joseph começou a sistematizar o seu conhecimento e a lançar as primeiras notas sobre a sua teoria de condicionamento corporal através de métodos de exercícios que intencionam a conexão com a mente. “É a mente que guia o corpo”, frase do poeta alemão Schiller (1759-1805) que Joseph gostava de utilizar para resumir a sua filosofia e metodologia de trabalho. Os primeiros escritos encontrados de Joseph Pilates que definem em palavras a “Contrologia”, dizem que: “é a ciência e a arte do desenvolvimento coordenado entre corpo, mente e espírito através de movimentos físicos suaves e disciplinados” (Pont e Romero, 2014, pp. 202-203).

Apesar de carecer de fundamentação científica, a proposta era muito comprometida com os saberes e o conhecimento sobre aquilo que o interessava, visto que Joseph era intuitivo e estudioso desde a infância. Usou de suas experiências profissionais e de vida, bem como do conhecimento sobre fisiologia do corpo e dos exercícios para definir a Contrologia com o objetivo de:

melhorar a circulação sanguínea através de cada artéria, cada veia, para que então possam reviver as células que compõem o nosso corpo. O método de exercícios ajuda manter o sangue limpo e oxigenado, protegendo os principais órgãos vitais como coração, pulmão e o fígado. A essência da filosofia da Contrologia é a renovação das células cerebrais que são treinadas para cooperar umas com as outras (Pilates e Miller, 2010, p. 125).

Pont e Romero (2014) acrescentam que, mesmo que Joseph não tenha aplicado e baseado os seus conhecimentos de forma científica naquela época, existem estudos mais recentes sobre a influência dos exercícios físicos para a “limpeza celular”, apoiando hoje a teoria que ele criou em meados de 1920<sup>35</sup>.

Decidido a permanecer em solo americano e, então, a recomençar a carreira como professor de sua nova metodologia de ensino, Joseph volta a Alemanha apenas para organizar algumas documentações pessoais. Aos 42 anos de idade, embarca definitivamente em uma viagem de navio para Nova Iorque onde conhece Clara, sua companheira de vida que o acompanhou até a morte. Clara foi uma pessoa importante não só para Joseph, mas também para propagação do método Pilates anos mais tarde. Logo que se conheceram, idealizaram e, não muito tempo depois, construíram juntos um espaço de treinamento, ou melhor, de “aperfeiçoamento físico” como gostavam de se referir, afirmam Pont e Romero (2014).

Os primeiros anos de Joseph e Clara como emigrantes não foram fáceis. Apesar de Nova Iorque ser considerada uma cidade repleta de diversidades, o casal enfrentou dificuldades em se adaptar ao novo ritmo de vida, trabalho, socialização. Clara foi quem, inclusive, ajudou Joseph a se comunicar, já que o mesmo não falava inglês nos primeiros anos em que esteve na América. Apesar de já ter vivido na Inglaterra, lá conviveu com seus companheiros da Alemanha e isso dificultou o seu aprendizado na língua inglesa.

Joseph e Clara contaram com alguns golpes de “sorte” no percurso profissional, uma delas foi ter encontrado um espaço físico na Oitava Avenida em Manhattan, região de Nova Iorque que, naquela altura, contava com uma grande concentração de artistas, tais como: dançarinos, bailarinos, coreógrafos, entre outros. E foi lá que sistematizaram parte da metodologia de aperfeiçoamento do corpo de Joseph Pilates, a Contrologia. Neste período, viviam uma vida de trabalhadores e até moraram no próprio local em que trabalhavam para economizar o aluguel. Só em meados da década de 1930 conseguiram passar por um pequeno período de bonança, a “Era Dourada” como dizem Pont e Romero (2014, p. 245).

Somente após longas jornadas de trabalho e divulgação dos resultados do desenvolvimento da Contrologia em pessoas do mundo todo – que os procuravam para melhorar a performance artística ou reabilitar algum movimento do corpo, bem como para construir movimentos corporais fluidos e precisos para coreografias e apresentações artísticas –, foi que Joseph e Clara

---

<sup>35</sup> Para aqueles que quiserem se aprofundar neste assunto, deixo como referência os estudos feitos por Zhen Yan et al. (2012), que são mais atualizados e que corroboram cientificamente o que Joseph procurava demonstrar em seus ensinamentos sobre a Contrologia.

conseguiram reerguer-se financeiramente. Joseph era muito habilidoso com marketing, com uma inclinação panfletária e apaixonado pelo seu trabalho, então, durante este período de reconhecimento profissional, aproveitou para dar um caráter sistemático ao seu trabalho escrevendo o seu primeiro livro: “Your Health”, traduzido como “A sua saúde”.

Nesta obra publicada em 1934, Joseph Pilates fundamentou o seu método de exercícios e movimentos corporais de maneira objetiva, expondo seus escritos, suas crenças filosóficas sobre o condicionamento e aperfeiçoamento do corpo, e demonstrando uma fé absoluta em seus próprios conhecimentos científicos acumulados ao longo de anos de observações e por meio de diferentes práticas. Este livro foi dedicado, especialmente, aos professores de Educação Física, para que os mesmos se atentem a sua prática diária nas escolas e transformem-na em algo que as crianças e os adolescentes possam aproveitar para o resto de suas vidas – Joseph, segundo Pont e Romero (2014) escreve este livro em um tom visionário para a época.

Nesta mesma década, Joseph consegue patentear outros de seus inventos<sup>36</sup>, um equipamento que auxiliava a prática de exercícios e, mais do que isso, ajudava a recrutar mais alunos interessados nessa nova proposta considerada como algo nunca visto. Joseph e Clara, de acordo com os estudos feitos por Pont e Romero (2014), tinham planos ambiciosos de fazer com que a *Contrologia* chegasse ao máximo de pessoas possíveis no mundo todo. Para tanto, costumavam fazer apresentações artísticas com demonstrações de movimentos corporais através de seu método em escolas, espaços teatrais, bem como propagando a nova modalidade por meio de entrevistas em rádios e televisão.

Em 1945 Joseph publica o seu segundo livro: “Return to life through Contrology”, traduzido como “O retorno à vida pela Contrologia”. Nesta obra, ele descreve e demonstra em poses fotográficas dele mesmo, detalhes dos movimentos corporais feitos no solo, atualmente chamado Mat Pilates. São 34 exercícios físicos descritos neste livro, os quais não servem como manual de instrução, conforme destaca seu criador, uma vez que os efeitos das práticas só serão sentidos se houver compreensão dos movimentos executados (Pilates e Miller, 2010). É neste período que Joseph e Clara conhecem Romana Kryzanowska, aluna mais fiel e comprometida com o método de trabalho dos dois, fato importante pois, anos mais tarde, ela recebe formação e autorização do casal para ensinar à outras pessoas a arte da Contrologia.

Junto com Romana, mas em épocas diferentes, também estiveram presentes primeiro como alunos e depois nas primeiras formações não profissionais de ensino em Contrologia

---

<sup>36</sup> O segundo equipamento mais conhecido e patenteado por Joseph Pilates foi a “Chair”, equipamento que auxilia a prática de exercícios e foi elaborada com o intuito de termos um aparelho em casa, por isso um design que ocupa pouco espaço e muito versátil.

ministradas por Joseph Pilates: Hana Sakmirda, Carola Trier, Bob Seed, Joe Winter, Kathleen Stanford, Lolita San Miguel, Mary Bowen, Ron Fletcher, Eve Gentry, Bruce King, Jay Grimes. Segundo o levantamento feito por Pont e Romero (2014), estes foram os mais antigos alunos e, posteriormente, professores do método Pilates e que hoje são chamados de “Elders”. Estes são considerados uma espécie de anciãos porque tiveram a chance de aprender a arte da Contrologia diretamente do seu criador e, assim, repassar suas experiências a outras pessoas ao redor do mundo – um feito que Joseph e Clara sozinhos não conseguiriam.

Muito da divulgação e do que conhecemos hoje sobre a prática do Pilates deve-se a estas primeiras gerações de professores. Em 1967, quando Joseph morreu aos 87 anos de idade, Romana Kryzanowska e Clara assumiram a direção e os encaminhamentos da Contrologia – que então passa a ser chamada de método Pilates em homenagem ao Joseph. Ele morreu em um trágico acidente ao inalar fumaça do incêndio ocorrido em seu estúdio de trabalho, incêndio este que destruiu uma grande parte do material escrito e colhido por Joseph em anos de experiência sobre a sua teoria de condicionamento e aperfeiçoamento do corpo, como afirmam Pont e Romero (2014).

Não tenho dúvidas de que sua morte foi uma grande perda, pois Joseph Pilates ainda tinha muito o que mostrar e ensinar ao mundo. Mesmo aos 80 anos de idade gozava de uma incrível habilidade física e seguia demonstrando (exibindo) a sua performance a fim de incentivar a prática regular de atividade física – não feita de qualquer maneira, mas seguindo um método e utilizando técnicas que potencializem as condições do corpo e da mente. Mesmo sendo a origem do método Pilates desenvolvida em um contexto histórico-cultural marcado pelo disciplinamento dos corpos, Joseph conseguiu incluir em seu método aspectos que conferem outros sentidos, como por exemplo, conquistar ao longo da prática a relação que temos como o nosso próprio corpo. Uma relação que nos permite reinventar o movimento a partir da consciência de um corpo que exercita a sensibilidade de se enxergar e se sentir.

No próximo tópico faço alguns apontamentos históricos e filosóficos da perspectiva de Joseph Pilates, as características e princípios do método que ele criou, sustentando a crítica do condicionamento físico baseado na eficiência de um corpo mecanizado e visto apenas pela perspectiva do desempenho físico e biológico. Para tanto, utilizo suas obras e autores como Panelli e De Marco (2016) para fundamentar a argumentação de legitimar o Pilates como uma forma de equilíbrio, e não como uma maneira de disciplinamento ou condicionamento do corpo.



### 3.3 - O legado de Joseph Pilates

É importante reconhecer a diversidade dos contextos sociais e culturais nos quais vivemos e as desigualdades no acesso aos recursos necessários para uma vida com qualidade. Assim, vejo que em um processo educativo, a importância em considerar as possibilidades de escolhas, de autonomia dos diferentes sujeitos, sobretudo, em uma sociedade que exige que todos estejam preparados para as destrezas funcionais e produtivas do dia a dia. A Contrologia como a arte do aperfeiçoamento do corpo, assim definida por Joseph, “foi desenvolvida para que os movimentos corporais sejam feitos e controlados ao ponto de se tornarem uma reação subconsciente e inerente ao ser humano”, como nos chamam atenção Panelli e De Marco (2016, p. 38).

Em sua origem, a Contrologia foi pensada para proporcionar uma melhora física e biológica do corpo. Segundo as experimentações de Joseph, para que esses benefícios fossem atingidos de forma mais eficiente, o caminho é trilhado por um equilíbrio do corpo e da mente (Pilates & Miller, 2010). É importante, no entanto, compreender o que de fato levou Joseph Pilates a pensar e elaborar conceitos sobre determinados movimentos corporais por ele criados. Seus pressupostos partem do princípio de que quando crescemos, passamos por exigências do preparo físico, social, mental etc., voltados para a produtividade e o desempenho de maneira mecânica. O que, de certa forma, faz com que o corpo, a mente e todo resto sofram desequilíbrios como resultado de não termos desenvolvido de maneira consciente a nossa postura, o nosso sistema muscular, a nossa relação com o corpo.

Esse olhar para si próprio, para o cuidado de si através dos movimentos corporais propostos por Joseph Pilates, embora faça parte do conjunto de seus trabalhos, não respondem sozinhos às provocações que o método carrega, nos dizem Pont e Romero (2014). Ou seja, realizar tecnicamente um movimento corporal, um exercício, não necessariamente significa praticar a Contrologia. “Os exercícios fazem parte de um todo” nos dizem esses autores (Pont e Romero, 2014, p. 525). Sendo assim, reproduzi-los é colocar em prática parte do que esse sistema pode desenvolver.

A questão principal que legitima os pensamentos e a filosofia de Joseph Pilates, está principalmente relacionada à crítica da execução de exercícios sem compreensão de seus significados. A repetição de movimentos aleatórios, superficiais, requer grande esforço e um gasto de energia desnecessária. E perceber isso me fez ter maiores aspirações em estudar com profundidade a filosofia de Joseph, que para mim, está associado ao seu modo de enxergar o corpo como algo que é vivo no mundo, e não como mero objeto (Rincke, 2018; Panelli, 2016).

Como grande observador, Joseph ao criar a Contrologia, também traz analogias com suas vivências e experiências, se remetendo, por exemplo, ao movimento corporal realizado pelos animais ao declarar que para entender o movimento: “basta observar a perfeição das condições físicas, da força, da graça, da agilidade, da resistência e da longevidade no reino animal” (Pilates & Miller, 2010, p.60). Como base para compor os movimentos corporais dentro da Contrologia, Joseph Pilates utiliza a liberdade de movimento do corpo dos animais e, até mesmo, dos bebês. E lança a crítica de hábitos incorretos que adquirimos logo na infância, quando a maioria de nós é forçada a permanecer quieta, sem ações ou movimento.

Por que não permitir que a criança fique “de cócoras” no chão, como um índio, um selvagem, cujas posições são, ao mesmo tempo, naturais, confortáveis e saudáveis? As crianças preferem se sentar no chão e gostam dessa posição... basta observá-las quando estão sozinhas, brincando (...). Movem-se como ursos sobre as quatro patas ou engatinham, assim desenvolvem musculaturas essenciais e ativam as principais circulações do corpo naturalmente (Pilates & Miller, 2010, p. 65).

São evidentes as preocupações e intuições de Joseph Pilates com o ritmo de vida que se levava a época, bem como com a intensificação das más consequências de um estilo de vida que não só impunha o controle corporal, mas que limitava o movimento do corpo a um ritmo acelerado, produtivista e “fabril”. Não paramos para dar atenção ao nosso ritmo, ao nosso corpo e esse processo causa desequilíbrios que podem nos acompanhar no percurso de vida. Panelli e De Marco (2016) fazem um recorte conceitual importante para percebermos quais são esses desequilíbrios apontados por Joseph Pilates

Durante o processo de crescimento corporal sofremos desequilíbrios hormonais, biológicos, posturais, e isso são decorrências dos resultados de não aproveitarmos os movimentos mais comuns do nosso dia a dia como se levantar, sentar, rolar, agachar. Esses desequilíbrios levam a hábitos incorretos. Esse processo pode ser aliviado se adquirirmos melhores hábitos desde a infância, para posteriormente não ter que corrigi-los. (Panelli & De Marco, 2016, p. 38).

Tais proposições de Joseph, que hoje correspondem ao que chamamos de método Pilates, foram fruto de um trabalho histórico, de cunho artístico e cultural, por que não dizer etnográfico, já que nasce das observações, experiências e registros por mais de 50 anos de sua vida. Vale ressaltar que a preocupação com uma resposta biológica ao estímulo do nosso corpo a partir do movimento corporal, visa a melhora dos hábitos de vida, da qualidade de vida através do

condicionamento do corpo e na concepção de Joseph, o que se entende por corpo engloba mente e espírito.

Na construção de seu trabalho, Joseph Pilates observou e levou em consideração que as pessoas possuem características sociais e culturais. No período em que ministrou aulas no estúdio de Nova Iorque, Joseph se preocupava com a visão fragmentada e a dificuldade em compreendermos o nosso corpo como um sistema que é vivo e rodeado de influências. Ele observou que as pessoas quando o procuravam, estavam acostumadas a serem submetidas a métodos e técnicas padronizadas, maneiras iguais de se fazer os exercícios independente das suas diferenças, o que de fato, segundo ele, dificulta o processo de entendimento do aluno de como se movimentar, e de como fazer algo para si.

Este entendimento me remete ao que escreve o antropólogo Marcel Mauss (2003) sobre o corpo, que para ele é uma construção variável de cultura a cultura. No seu texto *Técnicas do corpo*, o autor aponta que há uma educação do andar, de posicionar-se parado, ou sentado e para isso não basta ensinar a fisiologia da simetria motora do corpo, do movimento do corpo sem conhecer as tradições que lhe acompanham. “É no convívio em sociedade que haverá uma intervenção da consciência, da segurança e da presteza dos movimentos” (Mauss, 2003, p. 421).

Joseph Pilates fala sobre a aplicação de técnicas de exercícios com respeito às diferenças culturais e sociais, principalmente. O movimento corporal, em sua teoria, precisa funcionar de maneira consciente, e é melhor adaptado ao seu cotidiano se consideramos tanto as características individuais quanto culturais, pois assim proporcionamos um diálogo com o corpo e constituímos meios de interação e conexão com o nosso ser e o nosso sentir. Para melhor compreender o que considero como movimento corporal na perspectiva da cultura corporal de movimento, alinho no próximo tópico os elementos que considero ter proximidade com o método criado por Joseph que, para mim, é uma forma genuína de perceber e ensinar as práticas corporais na EF de maneira mais expressiva nas escolas.

### **3.4 – Cultura corporal de movimento e o método Pilates**

A cultura corporal de movimento como já visto anteriormente, é um conceito muito utilizado como objeto de estudos e de reflexões dentro da perspectiva sociocultural da EFE no Brasil. Considero cada vez mais relevante, porque não dizer urgente, a sua abordagem na EFE principalmente por estar relacionado ao fato do corpo ser um substantivo carregado de impressões, julgamentos e adjetivações como: o corpo bonito, gordo, saudável, livre, natural, flácido, limpo, livre, alinhado, entre outros. Estes são alguns dos tantos adjetivos que expressam

nossas características físicas, classificações que, por vezes, nos fazem esquecer de observar como este corpo está sendo sentido, vivido, conduzido, orientado numa determinada cultura. Como também a forma como este corpo é apresentado às crianças e adolescentes no período escolar, especialmente nas aulas de EF.

Alinhada com as discussões de Castellani Filho et al. (2009), Daolio (2010; 2013), e com o próprio Coletivo de Autores (1992)<sup>37</sup> sobre a cultura corporal de movimento, uso esse conceito no sentido de perspectivar a EF como uma disciplina escolar que trata pedagogicamente os seus conhecimentos. Sendo assim, entendo que a EFE não pode assumir um modelo único de lidar com o corpo, e sim contribuir para que se transforme a compreensão do corpo como objeto de conhecimento de cunho histórico, artístico, sociológico, pedagógico e experimental.

Embora haja uma extensa produção histórica, sociológica, antropológica sobre as concepções de corpo, o importante para este estudo é partir do princípio de que corpos transitam e estão em constantes transformações não só biológicas, mas que expressam manifestações sociais e culturais. Ao desenvolver os princípios da Contrologia, Joseph Pilates se atentava ao fato de que o corpo vinha sendo cada vez mais “adestrado” de maneira mecânica e rígida para atender a uma lógica produtivista da educação e da sociedade. Por isso, seu método está pautado por uma perspectiva de que o corpo não é um objeto isolado e puramente biológico, bem como seu condicionamento físico com o método Pilates deve ser entendido a partir do olhar global sobre os sujeitos.

Ora, sabemos que ainda hoje nas escolas os estudantes estão condicionados a permanecerem sentados para que “aprendam”, desenvolvam as suas atividades e mantenham a ordem. O corpo em movimento na escola deixa de ser algo espontâneo para se tornar algo planejado e determinado com vistas a algum tipo de funcionalidade. Por exemplo, o fato de existir momentos preestabelecidos para se levantar, interagir, descansar, um disciplinamento que, se por um lado garante a organização, por outro padroniza e unifica as possibilidades de movimento corporal, limitando as múltiplas percepções de corpo que podem vir a surgir ao longo do tempo.

A percepção corporal para Ferreira e Nogueira et al. (2013) é uma manifestação humana complexa que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sociais, culturais e motores, e isso inclui

---

<sup>37</sup> A cultura corporal em questão é conceito-chave de uma obra clássica da EF brasileira, escrita por seis professores e pesquisadores insatisfeitos com os rumos que a EFE vinha tomando (a esportivização dos conteúdos da EFE e a visão meramente biológica sobre as questões que envolvem o corpo). São eles que criam o conceito de cultura corporal em um contexto de abertura política no Brasil. A crítica do Coletivo é ao paradigma da aptidão física, submetido às funcionalidades do sistema econômico e político, sendo que à escola cabe um papel mais abrangente que o mero enquadramento social.

as condições físicas, a aparência, o (re)conhecimento de si. Portanto, o propósito de trazer essa discussão para este estudo, é articular as concepções da cultura corporal de movimento às perspectivas pedagógicas e socioculturais da educação que são reproduzidas na escola e na EF. Além disso, considera-se central problematizar o fato de o corpo estar associado a uma produtividade e a um utilitarismo que são exacerbados, e que já era objeto das preocupações de Joseph Pilates nos anos de 1920.

Buscar uma imagem de corpo ideal, baseado em modelos estereotipados e/ou padronizar o movimento corporal na escola são fenômenos bastante presentes na sociedade, tendo em vista que “os indivíduos fazem o julgamento do próprio corpo com base em influências socioculturais” (Ferreira & Nogueira et al., 2013, p.25). As influências socioculturais, por sua vez, caminham pela esfera da mídia de massas que atingem, de maneira violenta, crianças e adolescentes persuadindo-os a procura de um corpo idealizado e padronizado socialmente. A imagem que fazem de um corpo físico ideal, valoriza, sobretudo, a aparência física em vez de incentivar a composição de percepções corporais plurais, bem como o cultivo do autoconhecimento e do autocuidado.

A proposta de experimentação prática e dialética do Pilates na escola, especialmente nas aulas de EF, quando parte dos princípios básicos de respiração e concentração, por exemplo, pode levar os praticantes a um ganho de consciência do próprio corpo por oportunizar instrumentos para construção de percepções corporais mais acuradas. Aprender a ter atenção à respiração para melhoria desta percepção, consiste numa prática feita a partir de exercícios simples como observar e sentir o corpo enquanto se inspira e expira em diferentes intensidades. À primeira vista, pode parecer algo muito básico ou até mesmo banal, mas não são muitas as pessoas que desenvolvem esse conhecimento acerca de seu próprio corpo.

Isso tem a ver com o autoconhecimento, com a organização de nossas condições físicas mais basais como a respiração, que depende da interação de uma estrutura física, o oxigênio, para que possamos manter a nossa vida. Miller (2010) nos ensina que inspirar e expirar completamente, ou seja, utilizando toda capacidade respiratória, auxilia a circulação sanguínea e beneficia órgãos vitais como o coração e o pulmão. E isso tem a ver com as relações de autocuidado na perspectiva do método Pilates. Ensinar a respirar já foi culturalmente um dos objetivos da EF em Portugal, como já vimos anteriormente sobre a ginástica respiratória portuguesa, lá na origem da EFE.

Sendo assim, procurar perceber o corpo, seja dentro ou fora da escola, por motivos diversos, pode proporcionar melhores condições para uma relação equilibrada com o corpo à medida que tomamos consciência de nossa organização corporal, sensorial e afetiva.

Para a EFE penso que mais importante do que aprender a biomecânica de um arremesso de bolas, por exemplo, ou entender o corpo de forma fragmentada e desassociada, é preciso valorizar as relações e as manifestações *com ele*. Levando essas questões para um lugar mais próximo do trabalho que desenvolvo enquanto professora de EF, sempre que possível, introduzo minhas aulas instigando os estudantes a pensar: como sentem o seu corpo naquele momento? Geralmente peço que descrevam, desenhem, façam mímicas do que conseguem perceber. E são quase unânimes as respostas: *“sinto dores; meu corpo está tenso; tenho dores nas costas; dor, tensão e rigidez e até mesmo preguiça, sono, falta de energia”*.

Enquanto professora de EF me preocupa essa realidade tão presente e constante na vida de jovens e crianças no período escolar. Enfatizo a importância da tomada de consciência do corpo, sobretudo, para aprendermos a diferenciar e entender, por exemplo, a força da região abdominal, bem como notar a importância da coluna vertebral para nossas vidas. Também é central a ideia de que isso deve ser feito numa velocidade temporal não frenética, ou seja, mais lenta, e na contramão da violência de um mundo veloz e em plena vertigem, que não disponibiliza tempo para pensar e sentir.

Nesse sentido, o Pilates é uma prática corporal que se opõe ao agito tão característico desse modo de vida que está nos adoecendo, pois pede atenção aos tempos do corpo, que não são os do corpo-máquina que aprendemos a ser. A visão fragmentada do corpo vem sendo discutida e problematizada no mundo do Pilates, na tentativa de se construir uma compreensão do corpo enquanto um “sistema vivo” e não uma máquina. Panelli & De Marco (2016) dizem que “habitualmente, são demarcados os planos físicos, sociais e individuais, esquecendo de que essas concepções fazem com que os indivíduos, a sociedade e a natureza humana pareçam viver em mundos distintos” (Panelli & De Marco, 2016, p. 85).

Contudo, em uma reflexão sobre o tempo, corpo e espaço, precisamos superar a ideia da EFE servir a esse sistema em série, como se fossemos máquinas. E superar o fato de que seu principal objetivo está, ainda hoje, pautado na prática de exercícios físicos de forma desconectada com todo o resto – corpo, sociedade e cultura. A EF enquanto disciplina curricular em um sistema educativo, esteja ela onde estiver, cumprirá o seu papel formativo/educativo quando realizada pedagogicamente, considerando o ser humano enquanto sujeito da vida social, dotado de experiências culturais que se manifestam de maneira expressiva, sobretudo, através de seu corpo.

E é com este desejo de superação de paradigmas, forjados ao longo da construção histórica da EFE, que levei para as escolas em que estive em Portugal – e apresento na segunda parte desta dissertação – o conhecimento acerca do que é possível experienciar e esperarmos de

um saber como o Pilates. A partir de diferentes paradigmas construímos múltiplos olhares para a prática pedagógica, sendo a EF no âmbito escolar um saber que tematiza tais práticas de forma expressiva e que aqui chamamos de cultura corporal de movimento, como bem define Castellani Filho et al. (2009). Procuo descrever esta experiência com o Pilates na EF não como uma receita ou um passo a passo a ser seguido, mas a partir do que vivemos, sentimos, ouvimos e esperamos da caminhada construtiva do ensinar e do aprender.

## Capítulo 4 – O Pilates em escolas públicas de Portugal: cenas de uma experimentação

Estar em duas escolas públicas de localidades distintas de Portugal me permitiu embarcar em um conjunto de informações e elaborar algumas análises comparativas consistentes para este estudo. Mas, mais do que isso, permitiu que a experiência com o Pilates pudesse se fazer em diferentes corpos, em diferentes realidades e perspectivas pedagógicas. Me apresentou distintas opiniões e percepções, a partir das quais elaborei conclusões que ultrapassaram as hipóteses de um trabalho acadêmico. Estar com aqueles adolescentes e professores de EF, mesmo nos conhecendo tão pouco, reafirmou o meu desejo em construir um caminho de possibilidades do Pilates como parte potencializadora do universo da EFE.

Desde as primeiras visitas às escolas, as informações foram registradas em um diário de campo e em áudios gravados pelo celular para que pudesse apreender os acontecimentos e as surpresas que estavam por vir. Lembro da minha primeira gravação de voz e das anotações cheias de emoção e sentimentos

*“Não tinha ideia da escola que me acolheria. Não tinha ideia, mas me preparei para conhecê-la. Depois de mais de 1 ano sem dar aulas (em decorrência da pandemia e de minha licença para capacitação), finalmente iria pra escola” – autocarro 706, às 16:25h (Diário de Campo, 01/10/2020).*

Eu estava me referindo a Escola de Lisboa (EL), o primeiro lugar que acolheu minha proposta e abriu espaço para a experiência que tentarei, aqui, apresentar por meio de um percurso narrativo que dialoga com as questões já expostas e com outras tantas abertas pelos dados.

As informações que eu possuía sobre a escola se resumiam a um pedaço de papel com o endereço situado na região central da cidade de Lisboa. Como a escola tem uma localização de fácil acesso com várias opções de transportes públicos. Chegando à porta da escola fiquei muito surpresa, pois esse era o lugar que havia me emocionado assim que cheguei em Portugal. Logo peguei o celular e comecei a gravar

*Não acredito que é aqui. Assim que cheguei em Portugal, com as emoções ainda pulsando, caminhando pelas ruas do centro de Lisboa avisto uma escola gigantesca e resolvo passar pela porta. O barulho de recreio me emocionou. Sentei em uma praça que tem na frente e fiquei olhando com uma saudade... e olha que tinha pouco tempo que estava aqui (Transcrição de áudio telemóvel, 01/10/2020).*



Aquilo realmente me surpreendeu positivamente, porém de maneira positiva, e tive a sensação de um começo com fortes emoções e desafios. Para conhecer melhor o espaço que faria parte de minha pesquisa e de alguns dos meus dias de trabalho, procurei na internet a história dessa escola e a sua importância para o país, a começar pelo próprio site da instituição. O site estava bem atualizado e foi onde encontrei a maioria das informações, trazendo aqui aquilo que mais me chamou atenção.

A EL<sup>38</sup> foi inaugurada no início do século XX e projetada inicialmente para acolher cerca de 600 estudantes. Uma escola com amplos espaços de áreas construídas e externas ao prédio, como pátios e grandes corredores. Apresenta uma arquitetura expressiva e sinais de remodelação, como também obras para melhoria das condições das antigas instalações. Atualmente, a escola de ensino secundário recebe cerca de 1000 estudantes de diferentes países e culturas, portanto, apresenta-se como uma escola que tem uma visão e uma prática abertas às diversidades sociais e culturais.

Segundo as informações do site, a escola tem investido no “desenvolvimento crítico e criativo da educação dos jovens que a frequentam, apostando em uma formação plural que acolha práticas de valorização de saberes, descobertas e o diálogo entre as pessoas”. Essas ações geralmente são concretizadas em ofertas formativas (ensino regular), projetos educativos e cursos profissionalizantes. É uma das poucas escolas públicas em Portugal que mantém o ensino de segunda oportunidade, que são cursos de educação e formação de adultos ou o chamado ensino em horário pós-laboral.

Tais cursos dão apoio ao imigrante através de certificações atribuídas a partir de competências profissionais e experiências de vida, bem como da oferta de cursos para estrangeiros que necessitam familiarizar-se com a língua portuguesa e integrar-se ao novo país. Portanto, é uma escola atuante, ciente de suas responsabilidades sociais e com ampla capacidade de atingir uma gama de diversidades através da integração de estrangeiros à cultura local.

Uma das coisas que mais me impressionou ao entrar naquele ambiente foi a grandeza das instalações. Diante das condições de cuidados com a saúde nas quais nos encontrávamos, não foi possível explorar todos os espaços da escola, de modo que minha circulação ficou restrita ao uso do ginásio desportivo, que é o local onde acontecem as aulas de EF atualmente. O ginásio

---

<sup>38</sup> Possui 21 salas de aula adaptadas e com entradas de luz e ventilação natural. É uma escola com representatividade que inclui, por exemplo, ações organizadas pelas associações de bairros e Câmara Municipal, como visita guiada a escola aos finais de semana para conhecimento de sua arquitetura, história e organização.

(quadra poliesportiva) encontra-se na região central da escola e, logo quando entro no prédio, percebo que ele está dividido em lado direito e lado esquerdo da quadra de esportes. Algo que me chamou atenção é o fato de o ginásio ser dentro das instalações físicas da escola e a imensidão daquele lugar.

Logo quando me apresentou o espaço, o professor Nuno, responsável pela matéria de EF e quem me convidou para desenvolver a proposta de experimentação com o Pilates, explicou o motivo de tantos materiais espalhados e fora do lugar. Como trata-se de um prédio muito antigo, estava havendo reformas e construção de novas instalações, o que vinha ocasionando, segundo ele, dificuldades em organizar todos os equipamentos e materiais disponíveis para as aulas de EF e que ficam sob responsabilidade dos 4 professores que dividem a disciplina. Pude perceber durante as visitas que há, sobretudo, materiais e equipamentos da ginástica, tanto antigos quanto mais atuais.

Materiais como colchões, colchonetes, argolas, maçãs, arcos, fitas, equipamentos como o cavalo, trampolim, barras paralelas, trave de equilíbrio, estão por todos os lados no ginásio, porém, sem compor uma organização que dê a ideia de uso. Quando perguntei ao professor sobre tal questão, ele disse que os materiais geralmente são usados em projetos de ensino, mas que há algum tempo não estão sendo utilizados. Ele aproveitou a oportunidade para mostrar o acervo de medalhas e troféus que a escola colecionou ao longo dos anos e, então, falou sobre o que o referido acervo representa para a composição e o nascimento da EF em Portugal – algo que me remeteu à história da EF no contexto português, a qual eu vinha investigando e apresentei aqui na primeira parte do texto.

Enquanto o professor mostrava com orgulho as conquistas desportivas históricas de antigos estudantes e professores que passaram por ali e que estavam representados por fotos, quadros, quase como um altar de premiações, senti que a abertura para novas experimentações artísticas, desportivas, culturais é uma característica marcante da filosofia da escola. A partir de projetos extracurriculares, parcerias com clubes e instituições que fomentam o ensino de desporto nas escolas, o uso daquele ginásio desportivo não se resume às aulas. Segundo o professor, o ginásio e todo material daquela escola serviu como palco de apresentações para grandes nomes da ginástica do país.

Deste modo, para dar início a um trabalho pedagógico e propor um saber que dialogasse com os propósitos já existentes naquele espaço escolar e que já estivesse em andamento nas aulas de EF, foi preciso criar estratégias que me permitissem “chegar” até aos estudantes. O que de fato não foi tarefa fácil: partir do cotidiano das aulas de EF e da história daquele lugar e daquelas pessoas, para construir um trabalho pedagógico frutuoso e chegar a reflexões

sociológicas e pedagógicas convincentes. No entanto, a boa receptividade por parte dos estudantes, facilitou a comunicação durante o processo de adaptação, principalmente devido ao fato de que minha proposta pedagógica de experimentação do Pilates pôde acontecer nos próprios espaços de aula.

Esse aspecto se diferenciou da experiência com a Escola de Abrantes (EA), uma vez que nesta a experimentação do Pilates não aconteceu nas aulas de EF e sim em momentos nos quais os estudantes encontravam-se em horários vagos, lacunas ao longo da programação das aulas. Neste contexto, havia grande probabilidade de tal fato inviabilizar minha proposta por, talvez, não haver interesse dos estudantes em preencher esses momentos livres com mais uma atividade. Mas, mesmo assim, resolvi arriscar. Estava empolgada para enfrentar o desafio e para “recrutar” aqueles e aquelas que se interessassem pelo Pilates.

Durante as viagens de trem de Lisboa para Abrantes, que duravam em média duas horas, ficava imaginando cenas para que na experimentação do Pilates, pudessem se sentir confortáveis, e quais recursos poderia mobilizar para este fim. A composição física e estética da EA ajudava bastante neste processo de “imaginar cenas”. A escola, com algumas áreas verdes, jardim e uma horta muito bem cuidada pelos próprios estudantes, me enchia os olhos. Era outono e em alguns dias dos encontros pudemos estar ao ar livre, o que favorecia a experiência com o Pilates em contato com a natureza, em contato com o chão e com os pés descalços.

Na EA, esse processo de “pés no chão” aconteceu de forma natural, como narro mais adiante, e essa estratégia se converteu em um elemento importante na percepção do Pilates no próprio corpo, especialmente neste primeiro contato com a prática. Os momentos ao ar livre possibilitavam, ainda, que aproveitássemos o sol de outono, pois, já naquela altura, os dias não estavam mais tão quentes, o que favoreceu manter as medidas sanitárias de distanciamento físico entre as pessoas, como meio de prevenção da doença da Covid-19.

Quem me apresentou com mais detalhes os espaços físicos e as instalações da EA foram algumas estudantes do ensino secundário, que logo manifestaram interesse em participar da proposta de experimentação do Pilates. No primeiro encontro enquanto caminhávamos pela escola, cada uma a sua maneira me explicava sobre o funcionamento da EFE e compartilhava suas impressões sobre o lugar, dando pistas de como estavam curiosas para conhecer o Pilates. Vê-las empolgadas com o início de nossa experiência, mesmo sem saberem ao certo o que iríamos experimentar, me tranquilizou. Neste grupo inicial estavam quatro meninas, sendo duas de quatorze e duas de dezesseis anos, que se disponibilizaram a convidar mais pessoas interessadas em se juntar a nós nos próximos encontros.

Este primeiro dia na EA e a aproximação com as alunas, apesar de ter sido muito intenso e corrido, foram importantes para que eu fizesse as minhas primeiras observações. Esta conexão inicial é valiosa para o processo de ensinar e de sentir o Pilates que experimentaremos, ainda mais no meu caso que estava a lidar com um ambiente diferente daquele com o qual estou habituada.

*Não deu tempo de anotar muita coisa sobre a EA, mas isso foi o de menos, porque incrivelmente a escola tem áreas externas, cantinhos super aconchegantes para nossos encontros de terças-feiras. As meninas estavam empolgadas para a próxima semana e já escolheram o ponto de encontro: às 13h no banquinho que bate sol (Áudios do meu telemóvel, 13/10/2020).*

Apesar da professora Cristina não ter conseguido acompanhar os encontros, por estar envolvida com assuntos da coordenação da escola e se recuperando de uma lesão nos joelhos, esteve sempre em contato comigo por mensagens no telemóvel. Lembro de suas lamentações por não estar ministrando aulas de EF, que segundo ela é uma paixão e sente muitas saudades. Professora Cristina, já com idade de se aposentar, demonstra em suas falas românticas sobre a educação uma grande afinidade com a disciplina. Não concorda com as determinações da DGE de suspensões de aulas de EF de algumas escolas durante o período mais crítico da pandemia, pois segundo ela, as aulas poderiam acontecer de maneira segura se adotassem abordagens menos desportivas.

Sugere como alternativa modalidades como o Pilates, a ginástica, as danças individuais e outras manifestações artísticas e culturais, “o importante é não ficar parado” completa toda sorridente a professora Cristina. Ela acaba desabafando que isso ainda não acontece na EF de Portugal por estar enraizada uma tendência tradicional de educar o corpo para servir algo (no caso específico do ensino secundário, servir ao desporto). Voltando ao PNEF consigo entender essa tradição nos conteúdos programáticos do ensino da EF para o ensino secundário. Do mesmo modo, remeto as minhas observações no próximo tópico, com considerações que me ajudaram nesse processo de analisar e refletir sobre os dados.

#### 4.1 – O que pude observar antes e durante as experimentações?

Diferente da EL em que pude observar três dias de aulas de EF antes de iniciar os encontros, na EA tive apenas o primeiro dia para fazer observações e ajustar o que seria possível para que a experimentação do Pilates acontecesse. O tempo de observação pode ser um agravante em uma pesquisa de cunho etnográfico, o que não foi o caso, pois não precisei de muito tempo para estreitar as relações com as estudantes e obter um conjunto satisfatório de informações em uma tarde bem agradável em sua companhia: Bia, Sophia, Manoela e Beatriz<sup>39</sup>. Todas elas são portuguesas, assim como a grande maioria dos outros estudantes desta escola, o que contrapõe ao perfil da turma da EL, com grande número de estudantes imigrantes.

Ouvir com atenção os estudantes de ambas as escolas, ajudava a rascunhar o que poderia aproveitar do Pilates. Nessas primeiras conversas, priorizei observar como as estudantes percebiam e descreviam o espaço escolar, assim como o que pensavam sobre a EF em Portugal, sobretudo, em um momento marcado por restrições devido às determinações de segurança de uma pandemia. Cada escola, cada participante com suas características e modos de se expressarem sobre a EF neste contexto atual, contribuíram para que eu pudesse costurar uma linha de atividades que será apresentada e diferenciada entre as duas escolas ao longo deste capítulo com o objetivo que os fizesse refletir sobre a prática pedagógica nas aulas de EFE.

Durante o período de observação na EL, pude participar das atividades de aulas do professor Nuno que, gentilmente, introduziu à turma uma breve apresentação dos objetivos de minha presença ali por um tempo. As aulas de EF desta escola e com essa turma aconteciam às segundas-feiras das 12:30h às 14:00h. “*Esse horário é estratégico para que os estudantes sigam para casa após fazerem as atividades práticas*”, diz o professor me dando pistas do modo como é o trabalho com o corpo em suas aulas.

Percebi que no horário de início das aulas, os alunos já se dispunham no local com roupas consideravelmente confortáveis para realização de exercícios. O professor aproximava os estudantes dando as coordenadas de como seria conduzida sua aula naquele dia, para em seguida orientar um alongamento/aquecimento” de aproximadamente 15 minutos. Durante os dias em que pude observar essas aulas, os exercícios de alongamentos e aquecimentos me lembraram das descrições dos exercícios de ginástica ensinados nas escolas de Portugal, lá no

---

<sup>39</sup> Nomes fictícios. Duas destas estudantes, Bia e Sophia, fizeram parte da composição deste trabalho, tanto com a disposição para que a experimentação acontecesse quanto para a concessão das entrevistas.

início do século XX, cujas disposições dos jovens no espaço da quadra seguia o modelo militarizado para a prática de atividade física.

Duarte (2015) já vinha nos mostrando as influências da ginástica na EFE, e da tendência militarizada que persegue a EF em Portugal desde a sua origem nas escolas. Mais um elemento que pude acompanhar é quando os estudantes estão organizados em fileiras e o professor, como figura destacada a frente, realiza movimentos em que os estudantes repetem por algumas vezes.

Este é um modelo clássico de EF na escola, muitas vezes visto no Brasil e que pude presenciar em Portugal, a forma de organização do espaço, do tempo de aula, a condução das disposições físicas dos jovens. De acordo com as análises que faço, penso que pode ser uma prática, uma tendência, ou mesmo um hábito já ultrapassado, mas o qual os docentes têm dificuldades em se livrar, figurando como o paradigma da aptidão física e da EF militarizada. Aqui podemos recuperar as colocações de Ferreira (2004) e do próprio Coletivo de Autores (1992) que problematizam essa estrutura de uma EF com a tendência e o objetivo de educar o físico, adestrar, dominar o corpo para a prontidão dos automatismos, com o intuito de formar jovens saudáveis para atuarem a serviço da nação e daqueles que a comandam.

Outra questão que não poderia deixar de mencionar durante as observações, é que neste período percebi que o professor Nuno estava “avaliando” de forma individualizada as habilidades físicas de seus alunos. Ao me contar sobre as atividades de aferições físicas, que durou três aulas consecutivas, o professor se referiu a um programa chamado Fit Escola<sup>40</sup>. Este programa foi elaborado por professores da Faculdade de Motricidade Humana e a Direção Geral de Educação com objetivo de realizar testes de aptidão física nos estudantes de escolas públicas de Portugal. Ao introduzir os resultados dos testes de aptidão física na plataforma online, são gerados relatórios que informam e aconselham os alunos e as famílias sobre os indicadores de saúde identificados como parâmetro para o desempenho saudável ou como medidas diante das necessidades de melhora das aptidões físicas.

Enquanto os testes individualizados estavam sendo realizados – Aptidão Aeróbica, Composição Corporal e Aptidão Neuromuscular<sup>41</sup> –, os outros estudantes se dispunham livremente pelo espaço do ginásio com a orientação de praticar alguma modalidade que quisessem e cujos materiais estivessem disponíveis. Este foi um momento em que tive maior aproximação, interação com eles, e no qual comecei a me “misturar” com os estudantes que ora rebatiam bola de voleibol, ora se arriscavam com jogos como tênis de mesa.

---

<sup>40</sup> FITescola - <https://fitescola.dge.mec.pt/home.aspx> - acesso em outubro 2020.

<sup>41</sup> Todas as descrições de como realizar os exercícios, fazer marcações e anotar os resultados, estão indicados no site. Existem cursos de formação ofertados pela DGE referente ao FITescola.

Foram momentos em que senti ter ganhado mais confiança da turma e abertura para conversarmos, trocarmos ideias. Curiosos, vinham com perguntas sobre a proposta de trabalho com o Pilates, mas sobretudo queriam saber de onde eu era, como é o Brasil e as aulas de EF por lá. Em tom informal fui tecendo uma relação de trocas de informações, saberes e percepções sobre o Brasil, os brasileiros, sobre a própria EF e o ambiente escolar.

Enquanto observava os grupos que se formavam, as disposições dos corpos em movimento, as habilidades práticas com bolas, raquetes, mas também as “escapatórias” típicas dos adolescentes com menos afinidade para o desporto, ia pensando sobre o Pilates. Uma das dificuldades em trazer os princípios do Pilates para um grupo que se diferencia fisicamente, socialmente, histórica e culturalmente, é justamente entender, interpretar, avaliar o que aquele grupo específico mais precisa. Em minha interação com os grupos de estudantes, alguns timidamente diziam “precisar muito” fazer exercícios de Pilates.

Quando os questionava sobre o que sabiam sobre a modalidade, diziam já terem acessado poucas informações, mas sabiam que estava relacionada ao bem-estar e à saúde, e que nunca haviam praticado ou o experimentado antes. O que aponta como o imaginário sobre o Pilates já vem sendo consolidado, mesmo as pessoas sem saber muita coisa, acreditam ser algo necessário com associações do bem-estar e da saúde.

Nos dias de interações, observações e participações nas duas escolas, procurei não aprofundar o assunto do Pilates em específico. Mesmo fazendo um mapeamento prévio com perguntas básicas sobre o que sabiam, priorizei conhecê-los um pouco mais. Este período é importante por permitir ajustar a experiência pedagógica com o Pilates e oferecer elementos para construirmos juntos a possibilidade de uma boa vivência com o corpo em movimento. Como foram possíveis poucos encontros, a fim de que os estudantes encontrassem significados na prática com o Pilates durante aquele curto espaço de tempo, utilizei estratégias práticas que os fizessem perceber e sentir o Pilates em seus corpos cheios de vida e com curiosidade em aprender algo novo para além dos exercícios físicos costumeiros.

Utilizei como referência uma sequência de movimentos com o corpo que permitisse os estudantes (re)conhecer algumas estruturas do próprio corpo para o despertar do cuidado de si, independentemente das habilidades e competências físicas que lhes são atribuídas.

É a partir do tom de inspiração e sensibilidade de Wacquant (2002) que descrevo a experiência com o Pilates nas duas escolas públicas de Portugal em que estive. Mas, para além disso, a partir desta experiência, tento me (re)inventar enquanto professora, em um outro país, com uma proposta de certa forma “revolucionária” na medida em que buscava ultrapassar aquela tendência da EF que, até então, se mostrava baseada no rendimento e na aptidão física.

Tal perspectiva me pareceu se delinear como hegemônica naqueles dias de observação e interpretação dos fatos.

E com essas inquietações iniciais, procurei analisar criticamente essa perspectiva funcionalista que está presente em nosso estilo de vida, uma vez que suas consequências recaem na escola, nas disciplinas curriculares, nos conteúdos programáticos e no modo como os estudantes acabam enxergando e normalizando a EFE. E isso me traz provocações para pensar em outras perspectivas pedagógicas que reinventem a relação com a EF. Apresento a experiência com o Pilates como narrativas do conhecimento prático e dialógico que tivemos, e que compuseram com concretude alguns cenários, dando corpo as experiências em seus aspectos, elementos, dimensões e movimentos.

#### **4.1.1 – O Planejamento de aulas**

Os encontros que tivemos nas escolas para experimentarmos o Pilates na EFE, foram precedidos de planejamentos seguindo orientações de uma aula na perspectiva sociocultural. A abordagem sociocultural segundo autores já mencionados no texto, Daolio e Oliveira (2007), e o próprio Coletivo de Autores (1992), valoriza em um planejamento de aulas, as capacidades e habilidades físicas, cognitivas e sensoriais para além do saber fazer. Pensando isso, elaborei um plano de ensino com o objetivo de apresentar o Pilates, relacioná-lo e analisá-lo com os estudantes, ao longo de nossa experiência, essa manifestação da cultura corporal de movimento de forma que consigam expressar sentidos e significados a esta prática corporal.

Para tanto criei alguns momentos de aula, dando um sequenciamento orgânico na experiência com o Pilates em seu ritmo e desenvolvimento. Isso significa que as aulas foram organizadas pensando em todo contexto de observações que já vinha sendo desenvolvido na pesquisa, e construídas de forma adaptativa, ou seja, procurando ouvir e sentir o que os estudantes tinham a dizer. Este plano de ensino que culminou em planos individualizados de aula, está disponibilizado em anexo e seguiu três etapas de elaboração: planejamento, realização da experimentação, e análise.

##### **1º Momento - organização dos espaços de aula**

Neste primeiro momento os próprios estudantes já se organizavam pelos espaços da quadra (na EL), pegando os colchonetes, e se alinhando em fileiras. Em alguns dias orientei que ficassem em círculos ou sugeri que trocassem de lugar uns com os outros, como forma de quebrar a formalidade das aulas e criar uma outra ambientação e disposição dos corpos, como



orientado por Sayão (2008). Na EA, como não havia colchonetes disponíveis para o uso das aulas de EF, as estudantes sugeriram que levariam nos dias de encontro algo que substituísse o acessório. Vejo ser preciso atentarmos ao fato de uma escola ter e a outra não ter materiais de apoio como colchonetes e outros, assim como uma escola ter e outra não ter um espaço adequado para a prática de atividades da cultura corporal de movimento. Assunto que assola as questões estruturais da EFE e que precisa ser tratado e discutido com complexidade<sup>42</sup>.

## 2º Momento - Introdutório

A parte introdutória das aulas seguiu me expressando com uma breve fala sobre a apresentação do tema, exposição dos objetivos e alguns combinados, como o tempo de realização de algum ou outro movimento corporal. Pretendi com a exposição inicial informar e motivar a participação dos estudantes (que fizeram parte destes combinados), dando sugestões e até negociando uma ou outra estratégia de acordo com o que esperavam daquela aula, ou do que precisavam durante aquele dia. Aconteceu em alguns dias, por exemplo, pedirem músicas durante a execução prática dos movimentos corporais. Apesar de não estar previsto em meus planejamentos, percebi ser momentos oportunos de aproximação do universo cultural daqueles jovens. Utilizei a música<sup>43</sup> como aliada em alguns momentos da experimentação, até porque o ensino do Pilates, a história do Pilates, tem uma relação muito próxima com a dança, com o ballet, como já vimos anteriormente. No entanto, por todo envolvimento que ainda estava se formando entre a turma e eu, pelo contexto, pela inexperiência do uso deste recurso durante minhas aulas de EF envolvendo o Pilates, não foi sempre possível utilizá-lo.

A música, o silêncio, o toque, o olhar, as conversas, são vias que complementa de forma intuitiva e fluida a experimentação do Pilates na EF daquelas escolas. Para perceber nos estudantes as suas emoções, o que sentiam, como dois elementos importantes nas análises deste trabalho, aproveitei os insights das falas sobre bem-estar, autoestima, variação de humor, prazer, toque corporal, o sentir os músculos nas contrações e extensões, sentir a coluna, e trato com mais riqueza nos tópicos à frente.

---

<sup>42</sup> Apesar de fazer essa observação, para este estudo, este assunto não será abordado com profundidade por não ser o foco do trabalho, no entanto vejo oportuno mencioná-lo para reflexões futuras.

<sup>43</sup> As músicas foram escolhidas pelos estudantes e o repertório, quase que exclusivamente, pertencia a músicas brasileiras. Gostavam de ouvir o estilo Rap, Funk, Pop/Rock Internacional. Durante a experimentação com o Pilates foi importante ter esse momento de “sensibilização” através da música, porém ele não foi essencial e algumas vezes não colaborou para que o grupo se concentrasse nas explicações básicas.

### 3º Momento – Repertório de Movimentos Corporais

Considerando o Pilates ser um método, que em sua essência, foi elaborado pensando a evolução do ganho da consciência corporal, com o intuito de (re)conhecer com mais profundidade o próprio corpo, entre outros princípios já citados anteriormente, propus uma experimentação com os movimentos do Pilates de acordo com o repertório criado e descrito por Joseph Pilates e Miller (2010). Mesmo tendo esta sequência de exercícios estruturada, experimentamos variações e adaptações importantes dentro do processo de ensino e aprendizagem do Pilates, a fim de contemplar a diversidade não só física, mas também sociocultural dos corpos. Essas adaptações se referem a ordem de execução dos exercícios (nem sempre segui a mesma ordem sugerida no livro), número de repetições dos movimentos corporais<sup>44</sup> e adaptações nas intensidades dos exercícios.

Pré Pilates<sup>45</sup>:

- Movimentos imitando animais como: sapo, borboleta, gato, cobra, jacaré, perdigueiro, sereia, caranguejo.
- Movimentos com simulações tipo de: abraçar uma árvore grande, formar um X com o corpo, fazer um túnel com as costas no chão, cheirar forte uma flor, soprar forte uma vela, formar um C com a coluna, crescer coluna como se uma corda puxasse no topo da cabeça, mergulho do cisne, super-homem/mulher.
- Elementos da cultura corporal de movimento: pular corda, “saltar carneirinhos”, corrida sentada e sem usar o braço, pique corrente, fazer a ponte, parada de mão/cabeça

Sequência do Repertório:

1. Hundred (Cem batimentos de braços estendidos);
2. Roll Up/Over (Rolar para frente e para trás);
3. One Leg Circle (Circular uma perna no ar);
4. Rolling Like a Ball (Rolando como uma bola);
5. One e Double Leg Stretch (Pedalando com uma/duas pernas)
6. Spine Stretch (Alongamento da coluna)
7. Cork Screw (Saca rolhas)

---

<sup>44</sup> No Pilates não existe uma quantidade correta de repetições, depende das situações e do próprio sujeito.

<sup>45</sup> O Pré Pilates são movimentos corporais iniciais preparatórios que auxiliam a consciência corporal, antes de começar o repertório propriamente dito. Não existe uma sequência específica do Pré Pilates dentro do sistema criado por Joseph.

8. The Saw Dive (Mergulho do cisne)
9. Double Kick (Dois Chutes)
10. Scissors (Tesoura)
11. The Bicycle (A Bicicleta)
12. Side Kick (Chute Lateral)
13. Teaser (O Provocador)
14. Swimming (Natação)
15. Side Kick Knelling (Chute Lateral ajoelhado)
16. Side Bend (Prancha Lateral com Curva)
17. Boomerang (Bumerangue)
18. Crab (Caranguejo)
19. Push Up (Flexões de Braço)<sup>46</sup>

#### **4.2 – Reações aos primeiros contatos com o Pilates: “mas o que é que isso faz?”**

Foi curioso e caloroso perceber o interesse e a iniciativa dos professores de EF daquelas escolas permitirem que eu adentrasse seus espaços de trabalho para que compartilhássemos aqueles momentos de experimentação com o Pilates. Apesar de na EA a professora ter se ausentado dos encontros por estar envolvida com assuntos burocráticos da secretaria, estávamos sempre em conversas por mensagens no celular e nos corredores da escola. E, a todo momento, ela se mostrou muito prestativa e atenciosa para que a experiência do Pilates na escola ocorresse da melhor maneira possível.

Já na EL o professor participou do primeiro encontro e até os estudantes se entusiasmaram em ver a figura do professor se posicionando como eles. “*Vocês pensam que não vou aproveitar a oportunidade em aprender Pilates? Vamos a isso! Estou pronto pra começar*”, brincou o professor Nuno se movimentando como se fosse iniciar uma luta em um ringue. As risadas tomaram conta do ginásio e foi nesse tom de descontração que tivemos os primeiros momentos de aula.

Nas duas escolas os estudantes estavam ansiosos para o início da experimentação, já me recepcionavam na entrada da escola perguntando se usaríamos algum tipo de material ou como seria o andamento da aula, e como faríamos Pilates. Em tom de brincadeira respondia que

---

<sup>46</sup> Estas sequências de movimentos corporais do repertório de Joseph Pilates foram realizados em um conjunto de aulas como referenciado no cronograma do Plano de Ensino que se encontra no apêndice B.

usaríamos o material mais completo, único e legítimo possível que nós já temos: o nosso corpo. E para explicar como faríamos Pilates, referi que seria necessário disposição. *“Isso nós já temos”* falou bem disposta uma das adolescentes da EA que estava empolgada para começar.

Percebi que a tendência entre eles era de automaticamente se posicionarem em fileiras para o momento prático, seguindo aquele modelo de aulas tradicionais que já estavam acostumados no dia a dia. Mesmo estimulando-os a ocupar o espaço de outra maneira, como em um formato de círculo por exemplo, no início quiseram permanecer do mesmo modo, posicionados um atrás do outro.

Em uma das escolas estávamos naquele salão imenso do ginásio poliesportivo, com vinte e cinco estudantes, onde nem todos demonstravam estar com energia suficiente para se movimentar. Um comportamento, muitas vezes, típico da idade, uma vez que quando estão em um grupo maior acabam sentindo dificuldades em incorporar mudanças em suas rotinas. O que não ocorreu na EA onde o grupo era menor e as estudantes participaram espontaneamente dos encontros para a prática do Pilates que, nesta escola, ocorreram fora dos horários de aula de EF. Elas demonstravam estar ali por interesse próprio e também por curiosidade em torno da modalidade. Curioso enfatizar que nos dois grupos de estudantes, tanto na EA quanto na EL, apesar de saberem a respeito do Pilates, foi a primeira vez que realizavam a prática no ambiente escolar.

Sobre a história de Joseph Pilates e o que ele nos apresenta em sua filosofia a respeito das principais contribuições do sistema que criou, entreguei para aqueles que se interessassem, um folder informativo<sup>47</sup> com ilustrações, resumo e algumas orientações práticas do Pilates, para que tivessem contato com um material introdutório como apoio. O conhecimento prévio acerca do Pilates não constituiu um pré-requisito, uma vez que a maior intenção da experiência era fazer com que os estudantes sentissem e vivenciassem o propósito dessa filosofia em seus próprios corpos, de modo que, ao final pudessem estabelecer uma conexão com os objetivos da EFE. Uma EFE organizada de forma mais diversificada e lançando um olhar mais holista e sociocultural para os corpos e suas dinâmicas de movimento.

#### **4.2.1 - Para começar: os pés descalços, enraizados...**

No início da aula prática da EL, houve um estranhamento quando pedi que tirassem os sapatos. *“Mas professora, sem sapatos não vou conseguir fazer os exercícios”* – disse uma das

---

<sup>47</sup> Este material, assim como os outros que foram surgindo como demanda dos encontros, estão disponíveis na plataforma @pilates\_escola do Instagram.

estudantes. Expliquei que o motivo era para que percebessem melhor a base de sustentação do próprio corpo, e que se possível, realizassem como forma de experimentação. Caso preferissem, poderiam estar calçados ou da maneira que se sentissem mais confortáveis. Cada um, à sua maneira, uns mais apressados, outros vagarosos, foi buscando uma forma de estar confortável e, por fim, todos se descalçaram. *“Como é bom pisar na grama fresca, daqui uns dias estaremos calçados com meias e botas”*, diz uma outra estudante se referindo a temperaturas mais frias dos próximos meses.

*“Agora que já tiramos os sapatos, podemos começar a aula professora?”*, comenta um dos estudantes da EL mostrando-se ansioso para o início dos movimentos. E por que já não havia começado? No papel de professora que trabalha com o corpo e as percepções, observo o movimento de tirar os sapatos, por exemplo, como base para começar um trabalho diagnóstico, de avaliação inicial. Em um grupo grande, como geralmente acontece com as aulas de EF, este diagnóstico é feito a cada encontro, com respeito às individualidades e procurando não universalizar ou comparar o movimento corporal como sendo único e igual para todos.

No primeiro movimento pedi que, de pé, sentissem o peso do próprio corpo e percebessem em qual região estava a maior concentração de peso. Quando necessário, convidava-os a fechar os olhos para que essa sensação fosse melhor percebida. Uns diziam sentir mais a região do calcanhar, outros sentiam o peso do corpo sobre os dedos. Não há certo ou errado, são percepções que se diferenciam em cada corpo. Ainda com os pés enraizados no chão, peço que balancem o corpo em movimentos suaves para frente e para trás, num movimento circular de volta ao centro, que exigia que eles se equilibrassem na base dos pés. Este é um movimento sem muitas elaborações técnicas, com o papel inicial de trazer intencionalidade em conectar a minha voz às interpretações corporais dos estudantes.

Ao longo dos encontros, procurei sempre perguntar como se sentiam durante os movimentos. Houve uma estudante que se sentiu cansada só de ter abaixado para se descalçar: *“Tenho asma professora, não posso me esforçar muito que sinto dificuldades em respirar hein”*. Mal sabia ela que este era o ponta pé inicial que eu precisava para começar uns dos princípios mais importantes, a meu ver, dentro do método: a respiração. Joseph Pilates nos lembra que respirar é o primeiro e último ato em vida, seja lá de quem for (Pilates e Miller, 2010), inclusive gabava-se de ter se curado de doença respiratória praticando o seu método de exercícios.

Trabalhar com os estudantes a consciência corporal a partir das percepções do corpo permitiu que conhecessem diferentes maneiras e ritmos de realizar a sua respiração. Ao pedir que colocassem as mãos sobre as costelas, depois que as repousassem sobre as costas e no peito

enquanto respiram, minha intenção era fazer com que percebessem por onde o ar estava circulando. Não porque exista uma maneira e um lugar correto disso acontecer, mas apenas para que entendessem e sentissem que a respiração se dá pelo abdômen, pelo tórax, e que é possível sentir o movimento do corpo quando se respira.

Não é a intenção ficarmos presos a técnicas de respiração, isso acontece a partir de um processo de autoconhecimento que leva um tempo. No entanto, deixar de falar da sua importância e deixar de vivenciá-la seria negar o essencial para um movimento com o corpo de forma mais segura e completa. “*Hoje em dia está difícil respirar*”, muito bem lembrou Felipe, um dos participantes da EL, se referindo ao ar doentio em que estamos sujeitos com a pandemia causada pelo coronavírus. É justamente nesta perspectiva do cuidado de si que respirar com atenção se faz necessário, não só por sua importância fisiológica, mas por um ganho de consciência corporal que contrapõe um estilo de vida que remete a um ritmo acelerado, competitivo, individualista, acrítico e utilitarista do corpo.

#### **4.2.2 – O trabalho de Respiração: “respirar para não pirar”**

Vivenciamos um período do século XXI em que é possível perceber a comunicação virtual em grande atividade e expansão, no entanto, a relação entre o movimento do corpo e imobilidade/sedentarismo, passam por processos de desequilíbrios. Percebo que a presença das tecnologias diuturnamente na vida dos jovens os acostuma a fazer tudo pela metade, doando-se só um pouquinho para uma tarefa aqui, outra ali, de preferência realizadas ao mesmo tempo. Com o ensino de Pilates, tocamos a questão do mover-se, e executar os movimentos do corpo de uma forma mais integralizada, apresentando exercícios corporais de atenção e foco no presente, no aqui e agora, em meio a tantos estímulos.

Para Joseph Pilates, um corpo em perfeita harmonia precisa ser estimulado da forma mais natural, prazerosa, integral e simultânea para que responda de forma equilibrada. É preciso que aquele corpo que busca realizar tal prática se concentre em si mesmo, no ato de respirar por exemplo, tornando-o mais próximo da consciência de si. A prática do Pilates requer um gasto energético que precisa ser acompanhado pelo pensamento de quem o experimenta com concentração e consciência. Além do ato de respirar com consistência, o trabalho com a coluna e com a força abdominal por exemplo, também demandam presença de corpo inteiro.

O primeiro momento do trabalho experimental com a respiração foi o de observar e perceber como o corpo se comporta e reage aos diferentes estímulos. Pedi que observassem a

respiração que faziam naquele momento, em quanto tempo inspiravam e em quanto tempo expiravam todo o ar enquanto estavam sentados no chão e sem realizar nenhum tipo de movimento com o corpo. Aos meus comandos verbais<sup>48</sup>, pedi que mentalizassem um ritmo e controlassem a respiração de acordo com ele. Como, por exemplo, inspirar em 1, 2, 3, 4 e expirar em 1, 2, 3, 4 tempos/segundos. Esse é um momento de autopercepção no qual o objetivo principal é conectar o corpo aos pensamentos como na técnica de respiração sugerida por Pilates e Miller (2010) na prática com o método.

Quando percebi que estavam à vontade com aquele ritmo de respiração, sugeri que aumentassem gradualmente o tempo de inspirar e expirar, até que atingissem um grau de desenvolvimento chamado por Panelli e De Marco (2016) de “expiração forçada”. A descrição no livro de Joseph Pilates e Miller (2010) de como realizar uma respiração completa durante um movimento corporal, nos diz que é preciso “inspirar e expirar completamente, sempre procurando ‘espremer’ bem forte todos os átomos de ar impuro dos pulmões, da mesma maneira que torceria cada gota de água de um pano molhado” (Pilates e Miller, 2010, p.125).

Alguns comentários foram surgindo à medida que íamos experimentando o trabalho com a expiração forçada

*“Sinto minha barriga dura, parece que fiz 100 exercícios”; “Nunca pensei que respirar forçadamente pudesse deixar-me a barriga assim, como se fizesse abdominais!”* (Estudantes da EL).

E eles tinham razão, a sensação de expulsar o ar de maneira forçada, induz a um esforço abdominal que, segundo os princípios do método Pilates, é uma das maneiras de proteger a nossa coluna vertebral. Enfatizei a eles que por isso, dentre vários outros benefícios, é importante manter a respiração durante a execução dos movimentos.

Já que os estudantes se atentaram a este princípio, tentei alertá-los para o fato de que respirar com consciência permite uma melhor percepção do corpo e distribuir com mais clareza os vetores de forças durante um movimento. O abdômen, como muito bem perceberam, é um excelente “receptor” desta força, apesar de muitos não conseguirem perceber imediatamente essa sensação. *“Forçar a respiração está me deixando sem ar”* disse uma outra jovem se referindo a dificuldade inicial do primeiro contato com a expiração forçada.

Considero importante descrever este momento inicial de nossa experiência, porque o trabalho de respiração, apesar de ser um dos princípios básicos da prática com o Pilates, muitas

---

<sup>48</sup> É comum utilizarmos no método Pilates a técnica do “comando de voz”. Esse é um tipo de estímulo que ajuda o praticante a pensar o movimento antes de executá-lo, e não só repetir ou copiar de maneira desconexa entre o corpo e a sua imaginação.

vezes é negligenciado pelos profissionais. Carvalho et al. (2015) sugerem que mesmo a respiração sendo um processo que demanda tempo e envolve técnicas de difícil compreensão para quem inicia a prática, deixar de introduzi-la é um equívoco.

Mesmo me atentando a estas dificuldades e devido ao fato de que tivemos pouco tempo para desenvolver essa etapa tão necessária para a introdução do Pilates, experimentamos a inspiração e a expiração forçada em diferentes ritmos, deitados, sentados, ajoelhados e em pé enquanto caminhavam aleatoriamente e ritmadamente pelo espaço do ginásio e ao ar livre como estivemos na EA.

Procurei estar atenta aos sinais que iam surgindo nas atitudes de cada turma no decorrer das atividades e de cada um dos nossos encontros. Aos mais diversos sinais, de distração, cansaço, empolgação, desinteresse ou vontade de continuar o movimento corporal que havia proposto. Poderíamos ficar todo momento dos encontros desenvolvendo as percepções de corpo através da respiração. Mas, o que desperta o interesse da maioria dos jovens e adolescentes, de acordo com a minha experiência enquanto professora de EFE e professora de Pilates, é ver e fazer acontecer os movimentos corporais a fim de que se sintam desafiados, porém, confiantes em realizar algo.

E todas essas experiências práticas com o Pilates retomam e sustentam o que foi problematizado lá no início da base teórica deste estudo, especialmente no que se refere a perspectiva utilitária do corpo, que olha a atividade física somente pela lente de desempenho. A respiração foi um elemento importante para demonstrar que o foco do Pilates não é o desempenho físico, mas a compreensão do corpo e de suas possibilidades, das variadas maneiras de potencializá-lo através de seus exercícios com o principal equipamento que temos: o nosso corpo.

#### **4.2.3 – “No início parece difícil, mas depois (...)”. Alguns dos Movimentos Corporais do Pilates**

Introduzi como desafio e forma de aquecermos o corpo, o primeiro movimento do Pilates clássico básico<sup>49</sup> que envolve, além de outros princípios, a respiração. O “*The Hundred*”<sup>50</sup> (Pilates e Miller, 2010, p. 141) é considerado um exercício de aquecimento e pode ser realizado

---

<sup>49</sup> Apesar de não estar especificado no livro de Joseph Pilates, a classificação de seus movimentos em básico, intermediário e avançado foi feita por Romana Kryzanowska, aluna de Joseph Pilates por vários anos e responsável pela propagação do método Pilates pelo mundo após a sua morte.

<sup>50</sup> Chamar os movimentos do corpo pelo nome com o qual foi batizado em sua criação, é uma das maneiras de universalizar o método Pilates segundo Carvalho et al. (2015). O *The Hundred* (Cem) faz parte dos 34 movimentos criados por Joseph e está ilustrado por Pilates e Miller (2010, p. 141).



da maneira mais simples a mais complexa, pois nos permite utilizar variações e construir os movimentos do corpo de diversas maneiras. Construir estes movimentos considerando os diferentes modos de executá-los é uma maneira de oportunizar o autoconhecimento, compreender os limites e as possibilidades corporais percebendo as sensações no próprio corpo.

*“Pensei que não fosse conseguir fazer o movimento de balanço do braço porque não tenho muita coordenação, mas com o ritmo da sua voz foi ficando mais fácil”* (Diário de Campo, 2020), afirmou uma estudante depois que finalizamos a prática e paramos para falar sobre o que sentiram durante o exercício. Ela mencionava o ritmo que costumamos dar aos movimentos de balanço dos braços para cima e para baixo, associado ao ritmo da inspiração e expiração. *“Isso é mesmo desafiador, e não acredito que consigam fazer as 100 vezes de uma vez”*, indagou a jovem. Depois de demonstrar que sim, que é possível, falamos sobre respeitar o processo de desenvolvimento do nosso corpo. O movimento não acontece de maneira fluida já na primeira tentativa, a sua execução vai se aperfeiçoando à medida que é realizada repetidas vezes. Mais do que uma execução perfeita do movimento, o objetivo ali era que os estudantes alcançassem e incorporassem a compreensão dada aos ritmos e a fluidez dos movimentos do corpo através da respiração.

Achei interessante ser desafiada pelos estudantes para que eu realizasse o movimento com o meu corpo. É muito comum uma dinâmica de aula na qual eles apenas “repetem” o que observam de seus professores. Mas, como expliquei anteriormente, mesmo que algumas vezes eu precisasse demonstrar movimentos com o meu corpo para que assimilassem da melhor maneira a execução dos movimentos, o intuito é que construíssem e interpretassem o que foi pedido ali. Quando experienciam agachar (ficar de cócoras) por exemplo, levantar-se sem o apoio dos braços, deitar-se sobre o chão, rolar para frente e para trás, cada um carrega consigo, de acordo com suas experiências de vida, um modo de fazê-los.

A escolha metodológica dos “comandos verbais”, no Pilates tem uma conotação de guiar, orientar e conduzir, mais que numa perspectiva militar de ordenar as práticas pedagógicas da EF. Considero que essa escolha metodológica foi uma forma interessante de aprenderem por si mesmos como usar o próprio corpo, assim como entender que cada corpo é único, partilha de suas experiências e constrói uma prática corporal a sua maneira.

Assim, segui com as orientações verbais dos exercícios propostos por Joseph Pilates, como o “Rolling like a ball” (rolar como uma bola) que é o nome de outro movimento que faz parte do repertório dos 34 exercícios criados por Joseph Pilates e Miller (2010, p. 153). Por ter uma dinâmica desafiadora de movimento com o corpo, agradou grande parte dos estudantes, que sentados no chão, agarrados em suas pernas, ficaram com a coluna num formato de curvatura

semelhante ao da letra C, tudo isso para enfrentar o desafio de rolar para trás e com o impulso e a força abdominal conseguir parar na posição inicial, ou seja, sentados novamente. “*No início parece difícil, mas depois de algumas tentativas ficou mais fácil*”. Essa foi uma das falas que mais ouvi durante toda experiência de ministração de aulas do Pilates.

Esta fala serviu como gatilho para que se atentassem para o fato de que não existe uma única maneira de realizar o movimento, e sim construções, adaptações e tentativas de execução dos mesmos. As repetições servem para isso, para que a cada movimento com o corpo se consiga evoluir no que diz respeito às condições e ao objetivo que o movimento apresenta.

A ideia de praticar alguns dos exercícios mais desafiadores da sequência dos 34 movimentos do Pilates no solo - chegamos a experimentar, por exemplo, o caranguejo (*The crab*), a foca (*The seal*), que são considerados exercícios mais avançados - era que, de uma forma geral, os estudantes compreendessem a construção da movimentação corporal. Foi preciso insistir, repetir e sentir o ritmo que cada perfil corporal demandou, o que reafirma na prática o que quis dizer nos capítulos anteriores ao me referir a prática do Pilates como um contraponto ao nosso estilo de vida acelerado e imediatista, já que ele solicita uma presença intensa no aqui e agora.

O processo de aprendizagem com o Pilates não tem a ver com soluções imediatas para tornar corpos mais resistentes e produtivos, sua prática tem outra temporalidade, que depende das repetições, das observações de si com paciência e persistência. Requer tempo, requer atenção, requer raciocínio (porque não é mera repetição), requer concentração, requer estar inteiro ali, ao invés de uma execução mecânica de movimentos como em uma linha de produção. Não é como no formato militar, em que todos seguem e imitam uns aos outros, assim como também não há competição por ultrapassar ou superar o outro. Desta forma, o Pilates não tem uma lógica competitiva de desempenho.

Percebi as dificuldades dos estudantes em entenderem sobre persistência e paciência na prática de atividades corporais. Havia também bastante resistência em fazer exercícios que exigem força muscular, como as posições de pranchas, flexões de braço e a sequência de abdominais. Para incentivá-los, em uma perspectiva não só funcional do movimento do corpo, partimos de construções e adaptações que os fizessem sentir o objetivo do exercício sem as exigências de desempenhos técnicos muito elaborados ou competitivos. No “The teaser” (o provocador) por exemplo, movimento considerado desafiador no repertório de Joseph e Miller (2010, p. 200) por exigir força abdominal, mobilidade e flexibilidade com o corpo, fizemos variações em duplas, utilizando a parede e diferentes estratégias, até que todos conseguissem reproduzi-lo com segurança e consciência.

As pranchas são outros tipos de exercícios que percebi aterrorizar e causar resistência, principalmente das meninas. Isso, por ser considerado um movimento que exige a força muscular dos braços, fato que não é, necessariamente, verdadeiro, se soubermos distribuir o peso corporal, encontrar o equilíbrio e o nosso centro gravitacional. “*Estamos acostumados a fazer pranchas em nossas aulas de EF, mas agora sabendo me posicionar consigo aguentar mais tempo*”, observou um dos garotos se referindo a primeira tentativa em que fizeram a posição de prancha – primeiramente sem nenhuma orientação, somente da forma como já sabiam executá-la, e depois tendo experimentado as versões de pranchas recomendadas por Pilates e Miller (2010) em movimentos desafiadores como nas extensões de pernas (*the leg-pull*, p. 212), nas flexões laterais (*the side bend*, p. 218) e nas flexões de braço (*the push up*, p. 236).

A linguagem, a abordagem e a adaptação dos exercícios foram fundamentais para que conseguíssemos construir as variações de movimentos do Pilates no solo. Ter o repertório já estruturado por Joseph, não significa adotar um modo único e padronizado de conduzi-lo, até porque lidamos com corpos diferentes, que respondem aos estímulos de diferentes maneiras, especialmente na escola, onde lidamos com grupos tão heterogêneos. Portanto, estudando e vivenciando o Pilates em meu próprio corpo, pude criar possibilidades diversas para esta prática em meio a um universo de manifestações culturais e associações corporais que temos em comum e pelas quais podemos nos conectar, apesar de nossas tantas diferenças.

É assim que o Pilates nos permite reviver várias etapas do processo de desenvolvimento motor através das brincadeiras, dos rolamentos, do enrolar e desenrolar a coluna, as mãos, os pés, como num reaprendizado. E é isso que possibilita nos conectarmos conosco mesmos, (re)conhecendo-nos a cada movimento, percebendo como encaixamos e organizamos as estruturas corporais desde os movimentos mais primários até conseguirmos alcançar os mais complexos.

Todo o repertório do Pilates no solo, com variações e adaptações, ao contexto de aula de EF na EL e nos intervalos de aula da EA, foi elaborado e desenvolvido de acordo com o que apresentei no cronograma de trabalho<sup>51</sup>. Cada turma, com suas características locais, estruturais, se diferenciava e exigiu distinções na forma como conduzi e avaliei os movimentos. Cada prática de exercícios do repertório de Pilates no solo não se esgotava em repetições exaustivas, mas na busca do prazer e na satisfação em ganhar consciência de si a partir da mobilidade e do

---

<sup>51</sup> Disponível no apêndice B do Plano de Ensino.

movimento corporal. A priorização de tais aspectos tem como referência uma EFE que ensina através dos sentidos, da criação e do envolvimento.

Como critério de avaliação do trabalho de experimentação corporal dada pelos movimentos criados por Joseph Pilates, a cada aula finalizada, escrevia no caderno de campo ou gravava áudios no telemóvel que narravam e registravam a participação, as disponibilidades e as entregas corporais dos estudantes, assim como as dificuldades, os acertos, críticas e desafios de um percurso considerado novo para EFE em Portugal. A fala de uma das estudantes, para mim, é um dos registros deste trabalho de pesquisa que dá significado ao que fizemos com a prática do Pilates. Por um tempo, a nossa vivência com o Pilates passou a fazer parte da rotina e da experiência de vida daquela adolescente, e esse foi o propósito semeado.

*Lembro sempre de um exercício, eu o adotei e agora o faço todos os dias de manhã, mas eu não me lembro do nome, mas sei bem como se faz. É aquele que deitados no chão com os braços pra trás, ir erguendo os braços enrolando a coluna e alcançando lá no pé. Cada coisa da coluna por sua vez – {ela estava se referindo ao exercício “ROLL UP” (rolar para cima)} ... e eu faço isso várias vezes porque lembro da professora dizer que poderíamos repetir algumas vezes ao dia, então eu sempre faço, ainda mais quando estou nervosa. Tenho muitos problemas de ansiedade, estresse na escola. Por exemplo, hoje de manhã eu fiz. Como eu ia ter um teste, resolvi fazer antes de vir. Costumo fazer ele deitado ou as vezes em pé, mas prefiro em pé (Madalena, EL).*

Nesse sentido, o que a estudante descreve como forma de aprendizado nos dias em que experimentamos o Pilates, contradiz a proposta do programa de EF ao qual estão sujeitos. Sugerem atualmente uma EFE que mede desempenhos e olha para uma saúde física apartada da mente e dos elementos socioculturais, sendo que a proposta do Pilates vai na contramão disso. O que a estudante diz é o que venho nomeando de autoconhecimento, tomada de consciência do corpo e de si, uma visão mais integradora e ampla de saúde e de educação, talvez, de educação em saúde. No próximo tópico farei reflexões e considerações que embalam os meus argumentos de que o Pilates permite incorporar na sua prática a diversidade de corpos e de sujeitos com variabilidade não só biológica e das condições fisiológicas, mas especialmente com variabilidade sociocultural.

### **4.3 – Escutar para sentir: algumas reflexões**

Neste último tópico do capítulo, trago algumas das reflexões que foram feitas ao longo do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, utilizando os dados obtidos com as entrevistas para orientar o fio condutor que conecta e relaciona teoria e empiria na construção dos argumentos e análises que venho elaborando desde as primeiras páginas. A riqueza do tema e dos contextos empíricos investigados nos aponta uma série de discussões e desdobramentos, bem como levanta uma gama de novas questões e inquietações. De modo que, neste momento, priorizo conduzir os leitores ao desfecho desse texto através de um empreendimento analítico que consiga, minimamente, responder ou oferecer apontamentos significativos para as questões colocadas na formulação dessa pesquisa e no seu desenvolvimento, as quais fui apresentando ao longo desta dissertação.

Como este estudo visa colaborar de maneira reflexiva sobre como o Pilates pode atuar no processo de formação dos estudantes do ensino secundário em Portugal, há algumas questões que podemos retomar aqui. A partir do que experimentamos na escola, nas aulas de EF, o que pensam esses estudantes sobre a inserção do Pilates na EFE? De que maneira o Pilates foi percebido pelos adolescentes e pelos professores que participaram da nossa experiência? E, no que diz respeito à percepção corporal e à transformação didático-pedagógica, quais perspectivas e mudanças foram provocadas nos participantes durante a experiência com o Pilates em suas escolas?

Estas são perguntas que impulsionaram a criação de um roteiro de entrevistas na perspectiva de que sua aplicação ocorresse de uma maneira mais compreensiva e reflexiva. Segundo Ferreira (2014), a entrevista compreensiva é uma técnica de recolha de informações que articula as formas tradicionais de organizar as entrevistas com a criatividade do pesquisador para obtenção de um discurso mais narrativo que informativo sobre as principais questões.

Apesar da insegurança pela inexperiência em iniciar um trabalho como este, a escolha por este tipo de técnica de entrevista deixou esta etapa do processo mais leve e estimulante que possibilitou uma aproximação menos artificial e programática, ao mesmo tempo que mais pragmática e sensível. Nesse sentido, pude adentrar num processo reflexivo rigoroso tanto acerca da realidade dos sujeitos com os quais estabelecia relações, quanto sobre meus próprios pressupostos e experiências prévias, perfazendo, portanto, um percurso de mão dupla, no qual a postura investigativa e reflexiva também se dá de forma relacional. Em um contexto histórico e social problemático e caótico causado pela pandemia do novo coronavírus, que fragilizou,

quando não matou muita gente, se envolver em uma pesquisa que pede presença de corpo inteiro foi tarefa ainda mais árdua e desafiadora.

No entanto, este está sendo o momento de repensar as práticas educativas na escola, especialmente na EFE. A necessidade de reflexão sobre tais questões pode ser observada na fala de uma das estudantes entrevistadas que cursa o último ano do ensino secundário, ao se referir as aulas de EF

*... nunca me senti capaz nas aulas de EF, ou saía com a sensação de ter aprendido algo. É sempre pra nos cansar e não ensinar. Porque não algo como o Pilates que tem desafios, que nos testa, no entanto com exercícios não tão cansativos? Chego a sentir que é algo que relaxa e sinto meu corpo mais leve e ativo ao mesmo tempo. E a aula passa tão rápido, nem víamos a hora das aulas passar... já quando em uma aula “normal” parecia uma eternidade, cansativo e até dificultava o resto do dia porque na maioria das minhas aulas de EF eu saio cansada (Madalena, estudante da EL).*

Ao ouvir o que diz Madalena, percebo um tom de descontentamento. O que está envolvido e sintetizado na expressão de que a EF serve para cansá-los, para mim soa como um desgosto de um modelo de aulas que não prioriza os interesses e o envolvimento dos estudantes. No meu entendimento, este desdobramento diz o que a estudante sente do quanto cada um consegue se adaptar e se inserir num modelo único de aula de EF, sem variações e adaptações capazes de produção de sentidos. Isso esbarra nas relações do “gostar” ou não gostar das aulas de EF, que para Daolio e Oliveira (2007), partem do interesse, da identificação, do prazer, da adaptação, do envolvimento, da liberdade de sentir-se à vontade, sentir-se incluído.

Esse sentir se refere aos órgãos dos sentidos e ao aparelho perceptivo na sua constituição histórico-cultural desenvolvidos pela visão, audição, tato, e em relação com o que construímos a partir das experiências socioculturais, como indicado por Daolio e Oliveira (2007). O processo de desenvolvimento da EFE em Portugal, enquanto disciplina curricular na escola, diz muito sobre como ela é percebida pelos estudantes. A contextualização histórica da EF portuguesa feita no Capítulo 2, diz que o seu desenvolvimento pedagógico e curricular ainda é um processo carregado de divergências sobre as concepções de ensino. Tanto pelas diferentes formas dos professores entenderem e ministrarem os conteúdos quanto pela dificuldade de romper o paradigma do desporto como fenômeno cultural único de ser tratado nas aulas de EFE, como já visto anteriormente, paradigma da EF que no Brasil é criticada pelo Coletivo de Autores (1992).

Não só Madalena sente-se incomodada com a prática desenvolvida em suas aulas de EF. Felipe e Sophia dizem que apesar de saberem da importância da prática de atividades físicas, não têm muito apreço pela disciplina. Felipe chega a dizer

*eu acho que a EF é pra aqueles que querem seguir uma carreira de treinos, pra aqueles que praticam um desporto e precisam se preparar para ele. Sei que todos nós precisamos nos movimentar, criar hábitos mais saudáveis, claro que é importante fazer exercícios físicos, mas a EF na escola pelo menos para mim não serve pra termos rotina, serve pra nos cansar e pronto. Em alguns dias acho bom por nos distrair das outras atividades da escola, então vejo como um passatempo (risos) (Felipe, estudante da EL).*

A fala dos estudantes entrevistados, não me deixa dúvidas quanto a subordinação da EFE ao desporto e a aptidão física de uma forma geral. Daolio e Oliveira (2007) entendem que as modalidades desportivas têm grande valor para formação ao longo da vida, que podem ser atrativas a depender das perspectivas de ensino, no entanto, elas não devem constituir-se um modelo único e hegemônico. A educação com viés de disciplinamento e regulação do corpo, da aptidão, do desempenho de um corpo útil e em busca de resultados, corresponde a uma lógica de educação do corpo que vem de cima para baixo, de fora para dentro e, muitas vezes, sem sentido algum para os estudantes, como realçado nas falas.

Numa visão instrumental do corpo, a EFE orientada unicamente pela/para a condição física e a prática de rendimento no desporto, opera justamente convertendo o corpo em objeto sobre o qual a EF, enquanto disciplina curricular, atua para moldá-lo para dele extrair resultados. Na contramão desta lógica, este estudo entende que para pensar as ações pedagógicas na EF como formas de contribuir com o coletivo - conforme já abordado na revisão de literatura sugerido por Daolio e Oliveira (2007) –, os conteúdos precisam romper o paradigma do desenvolvimento sociocultural tornado funcional ao sistema social e econômico capitalista. Ou seja, é preciso romper com um processo focado em compor corpos úteis, dóceis e submissos a um desenvolvimento sociocultural que é funcionalista a este sistema.

É preciso quebrar a ideia do corpo reduzido a uma peça dessa máquina social, destituído de sua dimensão vital, justamente para submeter-se docilmente a um modelo que culturalmente compõe subjetividades enquadradas nele. Nesse sentido, a EFE demanda redirecionar o modo como aborda os saberes de que trata, diversificando-os para ampliar as aprendizagens dos/as estudantes e para alargar suas sensibilidades e suas capacidades de apreensão do mundo.

Em conversas informais e nas entrevistas com os professores de EF, foi possível perceber as dificuldades em desenvolver um trabalho da cultura corporal de movimento para o ensino secundário que diversifique os conteúdos e práticas da disciplina, envolvendo, por exemplo, jogos, brincadeiras e outras práticas corporais de movimento. Em minhas análises, vejo como as observações corroboram com o argumento de que os interlocutores – tanto dos estudantes quanto dos professores, visualizam e compreendem que há um problema estrutural, apesar do

professor Nuno usar as condições desta estrutura educacional para justificar que os métodos de ensino que utiliza estão em consonância com essa estrutura.

*... este é um pensamento de desenvolvimento da EF mais moderno e que nós cá em Portugal ainda somos limitados. No conteúdo de ginástica por exemplo, aprendemos na faculdade a ensinar como caráter disciplinador, como se fossemos formar na escola futuros atletas. O treinamento desportivo é bastante forte no nosso sistema educativo. Penso estarmos atrasados. (Cristina, professora de EF da EA)*  
*Como vamos lecionar conteúdos como estes sendo que nas avaliações gerais (provas de aferição) da disciplina o que nos cobram são as competências físicas e motoras dos alunos em desportos específicos como Handebol, Tênis de mesa e todo resto? (Nuno, professor de EF da EL)*

O processo de avaliações gerais das disciplinas curriculares ao qual o professor Nuno se refere, em Portugal é desenvolvido pelo Juri Nacional de Exames que está integrado a DGE e tem como missão organizar as avaliações externas de aprendizagens<sup>52</sup> em todos os ciclos escolares. Em um âmbito geral do sistema educativo em Portugal, as avaliações externas de aprendizagens acontecem para validação e certificação dos currículos e cada área do conhecimento passa por um período de provas de aferições das aprendizagens adquiridas ao longo do ano letivo. Segundo os professores de EF que foram entrevistados, a referência principal de preparação para essas provas tem como base os Programas Nacionais de Educação (PNE).

Percebo, pelas entrevistas e conversas informais, que os dois professores têm diferentes concepções de ensino, aprendizagem e de avaliação da disciplina de EFE no ensino secundário. O professor Nuno da EL revela uma ideia de ensino e aprendizagem alinhada com os programas oficiais de ensino, sendo a avaliação uma consequência prática que prioriza as técnicas de todo processo que foi aprendido. Já a professora Cristina da EA, reconhece que esses programas de ensino da EF precisam de revisões sistemáticas mais atuais que atribuam maior importância aos conteúdos socioculturais nas avaliações, e não à preparação para provas técnicas de aferições físicas e de desempenho desportivo.

*... toda a gente precisa entender outras perspectivas de ensino que não esteja voltado só as capacidades físicas e aos talentos do desporto. Mas pra isso temos muito o que resolver, como o investimento em formação de professores e na aposta de uma nova proposta curricular. (...) O erro da EF em Portugal é servir ao desporto, sendo que o desporto que deveria servir para o desenvolvimento social, cultural dos alunos. 90% dos professores dão aula de*

---

<sup>52</sup> Link para informações sobre planejamento, organização e aplicação das avaliações externas de aprendizagens: <https://www.dge.mec.pt/informacoes-1>.



desporto enquanto 10% realmente trabalham com a EF, lamentável. (Cristina, EA)

Nas entrevistas os professores revelavam as dificuldades e a resistência dos estudantes em acompanhar a quantificação que estrutura as aprendizagens técnicas e físico-motoras, principalmente neste período de retorno do trabalho remoto. “*O tempo e a pressão pelos resultados condicionam o trabalho do professor de EF em Portugal*”, afirma a professora Cristina da EA ao se referir às avaliações das aprendizagens da EF no ensino secundário de Portugal. “*Se não formos nós a aferir tais habilidades e competências dos estudantes, quem o irá fazer?*” se posiciona o professor Nuno.

Essa dicotomia do pensamento e das ações práticas da EF na escola se confundem e se misturam o tempo todo, pelo que pude perceber. Transformar as avaliações gerais das disciplinas em conteúdos, excluindo outros temas, outros saberes é uma lógica incompatível ao apoio das aprendizagens dos alunos. Nobre (2021) diz sobre as avaliações das aprendizagens no ensino secundário que o espaço didático está adormecido, foi convertido em uma intervenção de interesses técnicos de treinamento para as provas às quais os alunos serão sujeitos. “É isso tem custo de tempo para os professores cuja ação de construção de instrumentos se vê contaminada por um procedimento de seleção e adaptação por especialistas em itens de avaliação” (Nobre, 2021, p. 402).

Para os professores que entrevistei, as formas de se ensinar a EFE tem relação com o percurso de formação de professores ao longo de suas carreiras profissionais e o lugar de centralidade que é dado às práticas esportivas e às capacidades físicas na escola. Como já visto nas referências sobre a história da EF em Portugal, vejo que este pode ser o reflexo de uma perspectiva de ensino de EF, em que se prioriza uma preparação dos sujeitos para uma vida pautada em avaliações de suas performances físicas, como é o caso do uso do programa Fit Escola, já mencionado anteriormente, com objetivo centrado nas aptidões físicas, a serviço das escolas portuguesas.

Por mais que este tipo de programa pretenda uma avaliação individualizada e personalizada, ele implica uma padronização, no sentido de assumir um tipo de corpo específico como meta e resultado esperado. Temos, portanto, a padronização, a obtenção de resultados e o discurso da saúde, mais uma vez, sendo utilizados dentro das escolas. Digo ser perigoso para o processo de ensino e aprendizagem da EFE ao se esconder atrás de mensurações das capacidades físicas, como parâmetro de desenvolvimento único e legítimo.

Assim como Nobre (2021), os professores entrevistados acreditam que o desenvolvimento do currículo no país tem sido alvo de diferentes interpretações. Em 2018, com a publicação do

Decreto-lei nº 55/2018<sup>53</sup>, de 6 de julho, são redefinidas as linhas de orientações do desenvolvimento do currículo no ensino secundário, onde a autonomia curricular tanto das escolas quanto do professor é reforçada. Sendo assim, “as avaliações das aprendizagens continuam fazendo parte do currículo concomitantemente a serviço do ensino e das aprendizagens, só que neste sentido, com função formativa, participativa e contínua” (Nobre, 2021, p. 42).

Para tanto, o fio condutor para estratégias de ensino que melhorem a participação e o envolvimento dos estudantes, segundo os professores de EF, está associado a um trabalho colaborativo que desenvolverá, principalmente, o gosto pela atividade física ao longo da vida. “*O mais difícil nós já temos, que é a autonomia em desenvolver as aulas, o dia a dia da disciplina. Vejo apenas alguns professores, principalmente os professores ex-atletas, perdidos em o que ensinar, como ensinar, quando ensinar e quando avaliar*”, desabafa professora Cristina ao contar sobre os acompanhamentos dos estágios supervisionados obrigatórios dos quais já participou, orientando estudantes e futuros professores de EF. Sobre isso a professora Cristina diz, com certa indignação,

Hoje temos escolas (faculdades) que formam professores de EF de qualquer maneira, muitas vezes são escolas particulares, “cooperativas” que em 3 anos dão diplomas para as pessoas irem trabalhar na escola. Então, o que acaba acontecendo é esse despreparo... O estágio obrigatório nas escolas ao final do curso era de 2 anos, hoje quando se faz estágio tem duração de meses, e o que nos chega são propostas de atividades, conteúdos sem uma revisão sistematizada do que querem ensinar. (Cristina, professora da EA)

Em um contexto mais atualizado, os professores acreditam que para haver alguma mudança, para além da reformulação do Programa Nacional de EF que consideram estar atrasado e descontextualizado, é preciso haver mais investimento financeiro e credibilidade na formação continuada de professores. Assim, haveria possibilidades de ampliar o campo de saberes dentro desta área do conhecimento: “*Uma modalidade como o Pilates por exemplo não está dentro do nosso cronograma de cursos de formações contínuas*<sup>54</sup>” (Nuno, professor da EL). Segundo ele, o Pilates é uma modalidade, uma atividade física importante na escola, mas, por ora, não a (re)conhece enquanto possibilidade de conteúdo da EF.

---

<sup>53</sup> Link de acesso para o Documento: <https://dre.pt/dre/detalhe/decreto-lei/55-2018-115652962>.

<sup>54</sup> Formações Contínuas para a DGE em Portugal é um elemento estrutural na melhoria da qualidade, da eficácia e da eficiência do sistema de educação. No site da DGE estão alguns exemplos do cronograma de 2020: <https://www.dge.mec.pt/formacao-continua>.

Já soube de projetos que envolvem o Pilates na escola, mas de maneira extracurricular, não fazem parte das aulas de EF. Nunca pensei em usar em minhas aulas, hoje vejo uma ótima alternativa de trabalho. (...) Não me sinto capaz de ministrar uma aula de Pilates, posso usar alguns elementos dele, mas “dar aulas” requer um aprofundamento da sua metodologia, de suas técnicas, e isso só seria possível em um curso de formação (Nuno, professor EL).

Nuno toca em um aspecto importante quando cita o exemplo da formação contínua de professores de EF da rede de ensino. Neste contexto de descontentamentos entre os professores e estudantes, no que diz respeito às aplicações práticas dos conteúdos de EF na escola, a formação contínua de professores precisa ser mais do que uma reciclagem pedagógica. É necessário empreender um processo de desenvolvimento mais amplo, que propicie mudanças na forma de pensar e atuar em sala de aula.

Os dois professores que foram inquiridos partilham de opiniões de que as necessidades de formações contínuas devem privilegiar momentos de discussões e reflexões a partir de cada escola e que a tomada de decisões, quanto aos conteúdos e modalidades a se oferecer, leve em consideração seus contextos particulares e especificidades. “*A EF tem suas particularidades e nós professores temos aspectos da nossa cultura profissional diferente dos outros professores, das outras matérias da escola*” (Cristina, professora da EA).

Apresentar, introduzir, levar a reflexão do Pilates, mais que uma alternativa pedagógica, quando percebo a EF em Portugal, é dar um ponta pé inicial na abertura para perspectivas do corpo não só biológicas, tecno-motoras e a serviço do desporto, como já vimos. Significa introduzir aspectos que inspiram o movimento corporal com autonomia, cuidado e abrir espaço para a incorporação de perspectivas socioculturais e de uma educação para toda a vida que vá para além da disciplinarização dos corpos, e não só contemplando partes dela. O que é tornar um corpo apto por meio de práticas e técnicas corporais e desportivas? Aptos para quê? E para quem?

Estes questionamentos não são só meus, quando nas entrevistas é recorrente a fala entre os estudantes de que, em linhas gerais, a EF serve apenas para cansá-los ou distrai-los de outras atividades da escola, ou que é uma matéria específica para treinar aqueles que já estão acostumados ou aptos para o desporto ou que pretendem se dedicar a ele de forma profissional. Diante disso, sinto que em Portugal há um certo comodismo numa EF que não incorpora as múltiplas possibilidades de trabalhar o corpo enquanto cultura de movimento, estando preso a lógica do desporto na vertente competitiva e de alto rendimento, ao menos se comparada ao contexto brasileiro que, mesmo com suas dificuldades, avançou bastante na problematização dessa condição de subordinação ao sistema social e econômico da área.

## Considerações Finais

Mesmo com os avanços previstos nas inúmeras reformas curriculares, retomo a visão de Crespo (1991) de que a EF em Portugal se encontra enredada em um ciclo de degradação, e isso tem como consequência a perda de identidade e inúmeras controvérsias na área. “O que se verifica é uma subordinação inconsequente aos desígnios do sistema desportivo” (Crespo, 1991, p. 27). E a análise que construo, em diálogo com este autor, sobre a EF em Portugal é de que está pautada quase que exclusivamente pelo desporto, principalmente o de alto rendimento.

São os interesses no ganho de credibilidade e na mobilização de recursos financeiros, que têm feito da escola um espaço privilegiado para o desporto e orientado por e para o mesmo. As concepções de ensino da EFE segundo Crespo (1991), associadas à falta de padronização e diversidade dos cursos que compõem o percurso da formação de professores, “dificultam delimitar as finalidades que os professores devem perseguir e o papel que devem desempenhar nesta disciplina” (Crespo, 1991, p. 33).

Neste sentido, vejo que o ensino do Pilates ou de outros saberes da cultura corporal de movimento na EFE, como sugerido pelo Coletivo de Autores (1992), são discussões urgentes dentro de uma perspectiva mais humanista, dentro do processo de ensinar, aprender e transcender a “caixinha” do desporto de alto rendimento (vôlei, futebol, basquete e handebol) como único ou principal saber da EFE. Vejo como problemático reduzir a EFE a apenas um dos elementos da cultura corporal (desporto), na vertente de alto rendimento, pois ela veicula valores que precisam ser problematizados no processo de escolarização, ao invés de ganharem uma adesão quase que automática. Desta forma, esta perspectiva remete a competitividade, individualismo, meritocracia e alienação, características que favorecem a docilização dos corpos e uma compreensão alienada das desigualdades sociais.

De fato, as lógicas que permeiam quem chega por último numa corrida, por exemplo, é ser mal avaliado (premiando os primeiros colocados), são parecidas com aquelas que justificam e punem os supostamente menos aptos. É preciso considerar que se a educação escolar não busca firmar, ampliar a criticidade, e a sensibilidade dos estudantes, se torna funcional ao sistema. E nesse sentido, a EFE também será funcional, e nada mais coerente com isso do que o uso do desporto em sua perspectiva de alto rendimento, sobretudo, por veicular valores e códigos que espelham nossa sociedade.

O Pilates impulsiona a EF por tratar questões que vão além do paradigma usual da aptidão física, e da busca pelo auto rendimento como visto em grande maioria das aulas, e que contrapõe a lógica hegemônica da EF estruturada numa perspectiva funcionalista do corpo humano. A

abordagem sociocultural, defendida neste trabalho de pesquisa, nos atenta à tomada de consciência do próprio corpo, que acontece por meio de um processo construtivo. E foi neste sentido que apresentei o Pilates nas duas escolas, não para testar a adequação da prática a este espaço, mas como uma prática que, em sua essência, nos faz pensar, sentir, desafiar, experimentar e perceber o corpo com mais equilíbrio, consciência e respeito.

Durante o último dia de encontro na escola de Lisboa, uma das estudantes me surpreendeu com um depoimento de agradecimento por todo aprendizado e conhecimento que tivemos nos dias em que experimentamos os movimentos do Pilates. Palavras que encorajaram ainda mais a realização deste trabalho e que, assim como nas falas das entrevistas, serviram como inspiração para tecer reflexões acerca dos significados que os estudantes tentavam me mostrar durante e após o processo de ensino e aprendizagem que tivemos com o Pilates.

*... pra mim foi algo muito especial e diferente, porque eu realmente sentia muita falta disso, de nós fazermos algo diferente do normal das atividades coletivas, ou daquilo que é só pra nos cansar e testar as resistências. E acho mesmo que o Pilates é algo diferente, que nos ajuda a pensar no que estamos fazendo, ajuda acalmar mesmo realizando os exercícios mais rápidos e intensos, que preparam o nosso corpo para o dia a dia. O fato de fazermos pela manhã ajuda-nos a manter o corpo equilibrado ao longo do dia até chegar à noite... (...) a qualquer hora, qualquer momento o Pilates deve ter alguma importância. Tem uma certa importância na escola.*

O Pilates nas aulas de EF, assim como qualquer atividade prática, pode ser adaptada, adequada em termos de ritmo e grau de dificuldades, de acordo com o perfil dos estudantes e suas condições físicas. Assim sendo feito, podemos evitar a exclusão, a segregação entre o grupo dos mais aptos e habilidosos e o daqueles que não conseguem acompanhar a intensidade exigida nos treinamentos. Se um estudante não consegue correr como quem tem o perfil privilegiado do desempenho físico, se movimentar com o esperado para aguentar as intensidades dos exercícios, o problema é ele e nada será adaptado para que possa ser inserido. Este fato é comum nas aulas de EF e foi relatado com emoção por uma das estudantes

*Para além de ter conhecido melhor o meu corpo e seus movimentos (a aluna se referia a pelvis/quadril e os movimentos que fizemos para frente, para trás, laterais e circulares) eu consegui fazer exercícios que muitos de meus colegas mais habilidosos não conseguiam. Isso me fez sentir como se estivesse pronta para ser escolhida para algum time, coisa que nunca aconteceu pois eu não tenho talento*

Nesta fala, a estudante me leva a pensar que a questão de entender a EFE ultrapassa o sentir-se incluído, levando até acreditarem que não possuem nenhuma habilidade ou aptidão (que ela

se refere como talento) em decorrência do fato de não oferecerem o “talento”/habilidade que poderia ser valorizado. Principalmente em decorrência do fato de que há um único tipo de habilidade sendo considerada. Momentos como este me fazem enxergar o Pilates como prática potencializadora no contexto pedagógico da EF, vindo especialmente de uma perspectiva que valoriza as condições físicas, sociais e culturais já existentes. Ao propor um movimento com o corpo, na perspectiva sociocultural por exemplo, além de considerar (e valorizar) aquilo o que já sabem, enfatizo a importância da tomada da consciência corporal como forma de priorizar o autoconhecimento e o cuidado de si.

Procurei apresentar o Pilates em uma perspectiva crítica que contrapõe a abordagem que valoriza o rendimento e o desempenho físico na EF como único meio de ensinar e aprender sobre o corpo e sobre si mesmo. Desta forma, com elementos para se pensar e sentir o corpo a partir dos movimentos criados por Joseph Pilates, as suas adaptações para a escola, para a EF, abriram espaço para uma diversidade de corpos e movimentos que não se basearam numa lógica do desempenho e da eficácia, mas, sim, da inclusão e aceitação. Para mim, mais do que possibilitar a realização de algum tipo de movimento corporal na EF, é importante falarmos sobre transformação dos hábitos de vida tão enfatizados por Joseph Pilates. Essa transformação é sobre permitir que estudantes encontrem (ou ao menos procurem encontrar) o que há de melhor dentro de si e transbordem para fora suas potencialidades à medida que se conectam com suas emoções e sentidos.

O meu intuito em estudar o Pilates e vivê-lo no meu corpo é poder levar os seus conhecimentos ao maior número de pessoas possível e que essas pessoas levem consigo mais que uma atividade física. O Pilates poderá desenvolver uma consciência corporal e crítica sobre o lugar que ocupam no mundo, este trabalho com o Pilates nas escolas foi um ponto pé inicial de uma longa jornada de estudos, provocações. Que fortalecem o desejo de um dia ter uma EFE compromissada em desenvolver a consciência do corpo levando em consideração as diferentes manifestações corporais, culturais, artísticas, conscientes e autônomas, bem como as desigualdades que atravessam a vida dos jovens.

Sendo assim, este estudo visou colaborar com as reflexões sobre as formas como o Pilates pode atuar no processo de formação dos estudantes e potencializar a EFE do ensino secundário em Portugal. Para tanto, foi construída e proposta uma abordagem pedagógica de experimentação do Pilates, dentro das aulas de EF e fora delas, com intuito de esboçar caminhos para uma EFE mais humana, que enfatize especialmente o autoconhecimento e o cuidado de si. Tal abordagem teve como perspectiva educativa a cultura corporal de movimento - conceito elaborado por professores e pesquisadores no Brasil para referenciar uma EFE que considera o

corpo como fenômeno não só biológico, dotado de habilidades físicas e técnicas, e sim rodeado de influências sociais, históricas, culturais e artísticas.

Ao apresentar este modelo de EFE, me posiciono de forma crítica e contraponho a abordagem que valoriza o rendimento e o desempenho físico na EF como único meio de ensinar e aprender sobre o corpo e sobre si mesmo. Sendo assim, o Pilates como elemento da cultura corporal, tratado de forma pedagógica e dialética seja na escola ou na EF, ajuda a pensar e sentir o corpo. Ele abre espaço para uma diversidade de corpos, bem como para movimentos que não se baseiam numa lógica do desempenho e da eficácia, valorizando, assim, a inclusão e a aceitação de outras corporalidades.

As duas escolas portuguesas nas quais pude experienciar a prática com o Pilates, apresentaram aspectos que me permitiram discutir uma possível inserção desta prática no currículo escolar. A ideia foi não apenas problematizar a formação de docentes na área, como também a diversificação dos conteúdos ministrados na EFE e das formas como os mesmos são colocados em prática no cotidiano escolar com foco na ampliação da perspectiva físico-motora para a incorporação de dimensões socioculturais, emocionais e sensoriais. As reflexões apresentadas seguiram por uma linha crítica à lógica hegemônica e dominante da aptidão física, do desempenho físico e da saúde que tem se mostrado insuficiente ao transformar estes elementos nos parâmetros únicos da EFE em Portugal. A história da EF em Portugal enquanto disciplina curricular, como mostrei no enquadramento teórico, esteve marcada por avanços consideráveis tanto nas organizações escolares como no próprio currículo.

No entanto, a EFE portuguesa mantém em seu plano curricular, no meu ponto de vista, orientações pedagógicas com objetivos específicos e gerais da EF que já foram superadas dentro dos debates da área educacional e da própria EF e que não atendem mais uma boa parcela dos estudantes. Meu posicionamento se baseia em leituras de artigos, documentos, que vêm sendo feitas no decorrer da pesquisa, e também na recolha de informações através de observações, nas escolas, entrevistas e conversas informais, tanto com estudantes quanto com professores de EF.

A partir das análises do programa de EF em Portugal, o PNEF, vejo que há uma forte associação entre educação para a saúde e a concepção da aptidão física predominantemente presente nos entendimentos e orientações do currículo. Um exemplo é o programa educativo Fitescola adotado em todas as escolas públicas portuguesas. As orientações deste programa tem por objetivo aferir testes de aptidões físicas de forma individualizada, gerar relatórios informativos sobre esse processo, inclusive com acesso de agentes da saúde e dos familiares dos estudantes através de uma plataforma online. Porém, além deste tipo de programa estabelecer de forma homogênea parâmetros de desempenho físico e indicadores de saúde, em

uma sala de aula onde lidamos com diferentes corpos e múltiplas realidades, ao adotá-lo assume-se uma posição de que existe um padrão de corpo e de rendimento físico a ser seguido e idealizado.

Reconheço que a formulação do PNEF foi resultado de um processo reflexivo e cheio de questionamentos vindos de professores incomodados com os rumos pedagógicos que a EFE em Portugal vinham tomando, sobretudo por estar a serviço do Estado. No entanto, mesmo com sua reformulação em 2001, manteve-se uma sistematização do programa que continuava priorizando a perspectiva da saúde de forma individualizada e com grande parte dos conteúdos voltados ao desporto, como elemento principal das atividades de ensino. Durante a pesquisa, senti, inclusive, dificuldades em encontrar autores na literatura portuguesa que discutissem a abordagem sociocultural e a perspectiva da cultura corporal de movimento como referência para o ensino da EF.

A intencionalidade da inserção do ensino do Pilates, seja ele na escola ou na EF, busca ir além do que é apresentado e vendido como remédio para manutenção dos indicadores de saúde desejáveis. O Pilates e outros elementos da cultura corporal – como a dança, a ginástica, as artes marciais, os jogos, e também o desporto –, quando apresentados de forma histórica, dialética e crítica, se opõem às tendências mecanicistas e reducionistas de determinadas práticas pedagógicas e conteúdos ministrados na EFE. Enquanto elemento da cultura corporal, o Pilates favorece a relação com o corpo, protagoniza o desenvolvimento do autoconhecimento e do cuidado de si, constatações que pude fazer ao longo deste trabalho e que permitiram concluir que parte deste desenvolvimento envolve elementos socioculturais da pessoa, ou do grupo.

A escola e o que é ensinado em salas de aula, seja lá qual disciplina curricular for, não constituem espaços neutros de transmissão de conhecimentos. Nelas existem pessoas em constantes processos de expressões de sua humanidade, com suas linguagens, culturas e aprendizagens. Exemplos disso puderam ser observados nas falas dos estudantes que experienciaram a prática do Pilates, na escola – como foi o caso da experiência na escola de Abrantes – e na EF – com os estudantes da escola de Lisboa.

Apesar das diferenças dos grupos, dos espaços, da própria organização das aulas das escolas, foi possível manter na experimentação elaborada o repertório criado por Joseph Pilates. Claro que em cada espaço e momento de vivência, utilizo as “artimanhas” da minha experiência enquanto professora de EF e de Pilates, para ouvir, ver, sentir e orquestrar uma aula, adaptando-a aos contextos e sujeitos envolvidos. Numa perspectiva sociocultural, a inserção experimental de um saber como o Pilates na EFE, caminhou no sentido de mostrar aos estudantes um universo



de possibilidades de movimentos do próprio corpo e de, até mesmo, conhecê-lo de forma mais profunda e íntima.

Considero que o Pilates na EF é, ainda, um saber pouco fundamentado e experimentado nas escolas e, para apresentá-lo como um dos elementos dentro de um repertório que não só envolve o corpo biológico e saudável, é preciso haver discussões mais consistentes sobre a perspectiva cultural, social e histórica dos conteúdos que compõem o currículo da EFE. Algo que implica, também, envolver e ouvir outros atores sociais, realizar pesquisas, aprimoramento da formação de docentes, estabelecer diálogos interdisciplinares e produzir reflexões críticas sobre o papel da EFE em consonância com os contextos socioculturais locais.

Estar em duas escolas públicas diferentes em Portugal, para viver essa experiência com o Pilates, permitiu que eu embarcasse em um conjunto de informações, ouvindo opiniões, elaborando conclusões e construindo caminhos para que a prática do Pilates pudesse potencializar os saberes que constituem a EFE. Este foi um dos caminhos possíveis que permitiu não só que este trabalho acontecesse em um momento tão delicado para o mundo, mas também que a pesquisa tivesse uma dimensão prática e aplicada que envolvesse os sujeitos pesquisados no próprio desenvolvimento do trabalho. No entanto, esse contexto pandêmico também se mostrou um momento oportuno de repensar as práticas educativas na escola, especialmente na EFE.

Os rumos desta pesquisa levaram a crer que para haver alguma mudança na EF em Portugal, para além da reformulação do PNEF, é preciso haver mais investimento financeiro e na formação contínua de professores. Mas, conforme destaquei anteriormente, tais mudanças seriam mais efetivas com a realização de discussões, debates, pesquisas, fóruns educativos, assim como foi feita a construção da concepção pedagógica do Coletivo de Autores: a cultura corporal de movimento. Isso possibilitaria ampliar o campo de saberes dentro da área do conhecimento da EF ou, ao menos, estabelecer diálogos condizentes com a proposta pedagógica.

O Pilates, como proposta pedagógica nas escolas portuguesas, mais que uma possibilidade didática, pode se revelar um campo de abertura para perspectivas que estimulem e legitimem o movimento corporal com autonomia, cuidado e conexão com elementos socioculturais da educação e orientações didáticas para a vida em todas as suas dimensões. Por fim, este trabalho, consiste num movimento, digamos que revolucionário, em defesa de uma educação que seja pública, gratuita e de qualidade e que enseje novos movimentos e desdobramentos para uma EF mais plural, diversa e inclusiva.

## Referências Bibliográficas

- Amorim, T. P.; Sousa, F. M.; & Santos, J. A. R. D. (2011). *Influence of Pilates training on muscular strength and flexibility in dancers*. Motriz: Revista de Educação Física. pp.660-666.
- Andrea, M. (2015). *A propósito de Ling, da ginástica sueca e da circulação de impressos em língua portuguesa*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 37, pp.128-135.
- Bardin, L (2016). *Análise de conteúdo*. Tradução Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro Edições 70.
- Barrère, A.; & Sembel, N. (2006). *Sociologia da Escola*. Ed. Loyola, pp.15-26.
- Beaud, S.; & Weber, F. (2007). *Guia para a pesquisa de campo: produzir e analisar dados etnográficos*. Vozes, pp.155-170.
- Brandão, C. R. (2007). *Reflexões sobre como fazer trabalho de campo*. Sociedade e Cultura.
- Brás, J. (1996). *Metamorfose na formação de professores de Educação Física*. Boletim SPEF, n.º 14, pp.47-54.
- Brasil. (2015). *Base Nacional Curricular Comum*. Ministério da Educação (MEC). Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. pp.481-490.
- Canário, R. (2012). *A Educação e o Movimento Popular do 25 de Abril / The education and the popular movement of the 25 of april*. Trabalho & Educação, v.15, pp.15-30. <https://periodicos.ufmg.br/index.php/trabedu/article/view/8814>.
- Candeias, A. (2003). *A Primeira República Portuguesa (1910-1926): educação, ruptura e continuidade, um balanço crítico*. V Encontro Ibérico de História da Educação: Renovação Pedagógica, pp.161-192.
- Capucha, L.; Sebastião, J.; Capucha, A. R.; Matias, A.R. (2019). Políticas educacionais e autonomia nas escolas portuguesas. *In*: Martins, S da C. *School Autonomy, Organization and Performance in Europe*. CIES – Iscte (Centro de Investigação e Estudo em Sociologia).
- Carvalho, Y. M. (2006). *Saúde, Sociedade e Vida: um olhar da Educação Física*. Revista Brasileira de ciências do esporte, v. 27, pp.153-168.
- Carvalho, L. M., & Correia, A. C. (2015). *A recepção da ginástica sueca em Portugal nas primeiras décadas do século XX: conformidades e dissensões culturais e políticas*. Revista brasileira de ciências do esporte, v. 37, pp.136-143.
- Carvalho, M. R.; Andriollo, D. B.; Mathias, U. S. (2015). *Método Pilates: considerações teóricas*. Anais do salão internacional de ensino, pesquisa e extensão, v.7, n.2.
- Castellani Filho, L. C., Soares, C. L., Taffarel, C. N., Varjal, E., Escobar, M. O., & Bracht, V. (2009). *Metodologia do Ensino de Educação Física*. São Paulo: Cortez.
- Catroga, F. (2001). *História, memória e historiografia*. Quarteto.

- Coletivo De Autores (1992). *Metodologia do ensino de educação física*. São Paulo: Cortez.
- Crespo, J. (1991). *A Educação Física em Portugal. A Génese da Formação dos Professores*. Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, número 1, 2ª série – pp.11-19.
- Cunha, A.C. (2013). *Educação Física na Europa e no Brasil: um sentido comum que mostra uma identidade universal*. Em aberto, v. 26, n. 89 pp.81-93.
- Daolio, J. (2013). *Da cultura do corpo*. São Paulo: Papirus.
- Daolio, J. (2010). A educação física escolar com prática cultural: tensões e riscos. **In:** Gepefic (Org.). *Educação Física escolar: olhares a partir da cultura*. Campinas: Autores Associados, pp.5-18.
- Daolio, J.; Oliveira S. (2007). *O ser e o tempo da pesquisa sociocultural em educação física*. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Autores Associados, v. 29, n.1, pp.49-60.
- Decreto-Lei nº 30.729, de 23 de janeiro de 1940. *Criação do Instituto Nacional de Educação Física*. Diário de Governo, Lisboa.
- Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho. *O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*.
- Eurydice, C.E (2007a). *Educação e Formação em Portugal*. Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.
- Eurydice, C.E (2007b). *Autonomia das Escolas na Europa*. Políticas e Medidas. Relatório Eurydice. 2ª Edição. Serviço de Publicações da União Europeia.
- Eurydice, C.E (2020). *Educação Obrigatória na Europa*. Relatório Eurydice. Luxemburgo: Serviço de Publicações da União Europeia.
- Faustino, A.J.D. (2019). *A Educação Física no Sistema Educativo Português*. Tese Doutoramento pela Universidade da Beira Interior.
- Ferreira, A. (2004). *O ensino da Educação Física em Portugal durante o Estado Novo*. Perspectiva, pp.197-224.
- Ferreira, V. S. (2014). *Artes e manhas da entrevista compreensiva*. Saúde Soc. São Paulo, v. 23, n. 3, pp. 979-992.
- Ferreira, A. A.; Nogueira, J. D.; Wiggers, I.; Fontana, K. E. (2013). *Composição e percepção corporal de adolescentes de escolas públicas*. Motricidade, v. 9, pp.19-29.
- Fonseca, C. (1999). *Quando cada caso NÃO é um caso: pesquisa etnográfica e educação*. Revista Brasileira de Educação. Autores Associados, n. 10, pp.58-78.
- Gálvez, G. & Baranda, S. (2011). *Aportaciones Del Método Pilates Desde la Educación Física: propuesta de progresión*. Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud, v. 3, pp.593-608.

- Gávez, G., Poyatos, M. C. & Pardo, P. J. M. (2013). *El Método Pilates: una propuesta didáctica para 3º de Educación Secundaria Obligatoria*. Revista Digital de Educação Física, n. 24.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programa Nacional de Educação Física – 10.º, 11.º e 12.º anos*. Lisboa: Ministério da Educação
- Lima, L., Pacheco, J., Esteves, M., & Canário, R. (2006). *A Educação em Portugal (1986-2006). Alguns contributos de investigação*. Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação, pp.10-20.
- Magnani, J. G. C. (2001). Antropologia e educação física. **In:** *Educação física e ciências humanas*. São Paulo: Hucitec.
- Maqueda, C. M. (2014). *Pilates em la escuela: una columna para toda la vida*. Trabalho de conclusão de curso. Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Universidad Zaragoza.
- Marivoet, S. (1998). *Aspectos sociológicos do desporto*. Lisboa: livros horizonte. pp.55-66.
- Martins, I. M. R. T. S. (2010). *Clima de Escola, Participação e Identidade – um olhar sobre a disciplina e o professor de Educação Física*. Dissertação Mestrado pela Universidade de Coimbra.
- Martins, S da C.; Capucha, L.; Sebastião, J. (Orgs.). (2019). *School Autonomy, Organization and Performance in Europe: a comparative analysis for the period from 2000 to 2015*. CIES – Iscte (Centro de Investigação e Estudo em Sociologia).
- Mauss, M. (1974). *Sociologia e Antropologia*. EPU/Edusp.
- Mauss, M. (2003). *Técnicas do corpo*. Casac Naify.
- Neeleman, A. (2018). *O alcance da autonomia escolar na prática: uma classificação empírica das intervenções escolares*. Journal of Educational Change. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10833-018-9332-5>. Acesso: outubro 2020.
- Nobre, P. R. B. (2021). *Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Nóvoa, A. (1992). Os professores e as histórias da sua vida. **In:** Nóvoa, A. (ed.). *Vidas de professores*. Porto Editora. pp.11-30.
- Oliveira, R. C. de; & Daolio, J. (2007). “*Pesquisa etnográfica em educação física: uma (re) leitura possível*”. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, UCB, v. 15, n. 1, pp.137-143.
- Panelli, C.; & De Marco, A. (2016). *Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida*. Phorte Editora LTDA.
- Pilates, J. H.; & Miller, W. J. (2010). *A obra completa de Joseph Pilates: Sua saúde e O retorno à vida pela Contrologia*. Phorte.

Pina Cabral, J. (1983). *Notas críticas sobre a observação participante no contexto da etnografia portuguesa*. *Análise Social*, pp.327-339.

Pont, J P.; Romero, E. A. (2014). *Hubertus Joseph Pilates*. The Biography. Spain: HakaBooks.

Quina, J. D. N. (2009). *A organização do processo de ensino em Educação Física*. A organização do processo de ensino em Educação Física.

Rincke, E. (2018). *Die Biografie Joseph Pilates*. Editor Verlag Herder: German Edition/English Translation. ISBN: 978-345181408-2.

Sayão, D. T. (2008). *Cabeças e corpos, adultos e crianças: cadê o movimento e quem separou tudo isso?* *Revista Eletrônica de Educação*, v.2, pp.92-105.

SPEF, S. (2017). *Conclusões do 8.º Congresso Nacional de Educação Física*, decorrido nos dias 27 a 29 de novembro de 2009, no Fórum Lisboa, sob o tema “Educação, Saúde e Desporto: Compromisso e desenvolvimento profissional em Educação Física”. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (35), pp.141-147.

Silva, D. M. (2020). *Ed. Física e Desporto em Portugal -1ª República*. Fonte: youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=\\_ANQ2FMvV6A&t=113s](https://www.youtube.com/watch?v=_ANQ2FMvV6A&t=113s)

Teodoro, A. (1994). *Da profissionalização da actividade docente à crise de identidade dos professores*. Considerações preliminares para um Estudo da Situação Portuguesa. *Boletim SPEF*, n.º 9, pp.37-54.

Vasconcelos; Guedes (2007). *Vantagens e Limitações dos Questionários Eletrônicos via Internet no Contexto da Pesquisa Científica*. **In.:** Seminário em Administração FEA/USP São Paulo, Brasil.

Vieira, T. M., & Fleck, C. S. (2013). *A influência do método Pilates na dor lombar crônica: uma revisão integrativa*. *Disciplinarum Scientia| Saúde*, 14(2), pp.285-292.

Villegas, J. L. (2013). *Unidad Didáctica “el método Pilates: domino mi cuerpo”*. *Revista Digital de Educación Física*. Ano 5, n. 25.

Xavier, L. N. (2013). *Os movimentos docentes brasileiro e portugueses na virada dos anos 1970 - 80*. *Revista Tempo e Argumento*, v. 5, n.10, p. 234 - 257.

Wacquant, L. (2002). *Corpo e alma*. Notas etnográficas de um aprendiz de boxe. Tradução de Angela Ramalho. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 4.

Yan, Z., Lira, V. A., & Greene, N. P. (2012). *Exercise training-induced regulation of mitochondrial quality*. *Exercise and sport sciences reviews*, 40(3), 159.

## **Outras Fontes**

Videos:

<https://tupilates.video/item/119-mitos-y-realidades-hubertus-joseph-pilates-la-biografia-degenio?fbclid=IwAR0qfRQvfbO8o8jHCQ7wWrOf6XeeU5FI6DZsJUyEmwvbdP3KqHA9YjBJfg>

## Apêndice A - Formulário Online direcionado aos Professores de EF em Portugal

- Link para acesso:

[https://docs.google.com/forms/d/19ayQ9xvhly\\_keoegXYePkWsIVaHk8bHL82fG3FQT1e0/prefill](https://docs.google.com/forms/d/19ayQ9xvhly_keoegXYePkWsIVaHk8bHL82fG3FQT1e0/prefill)

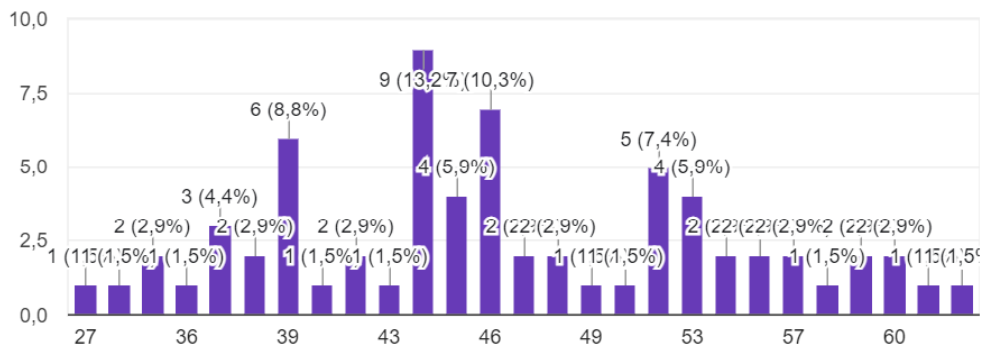
- Nome do formulário: Professores de Educação Física Escolar em Portugal: uma proposta teórico-prática do método Pilates como possibilidade nas aulas de EFE

Criado em: maio/2020

Idade

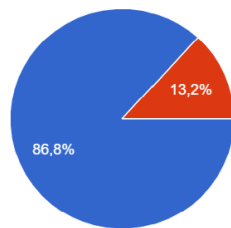


68 respostas



Trabalha em Escola Pública ou Privada

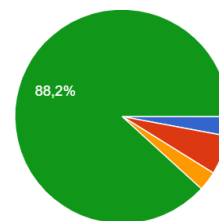
68 respostas



● Pública  
● Privada

A quanto tempo leciona aulas de Educação Física Escolar?

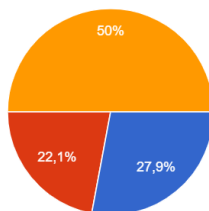
68 respostas



● Menos de 1 ano  
● Entre 1 e 5 anos  
● Entre 5 e 10 anos  
● Mais de 10 anos

Já ouviu falar sobre o método Pilates como prática corporal possível na escola?

68 respostas

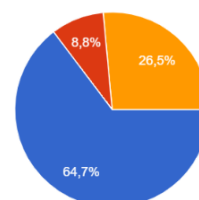


● Sim  
● Não  
● Conheço o Pilates fora da escola



Participaria de um encontro não formal com o tema: o Pilates na escola?

68 respostas



● Sim  
● Não  
● Talvez

## Apêndice B - Plano de Ensino

<b>1. IDENTIFICAÇÃO</b>		
<b>Escola:</b> Escola em Abrantes	<b>COMPONENTE CURRICULAR:</b> Educação Física	
<b>DOCENTE:</b> Thalita Tomázia de Alcântara Cintra	<b>SEMESTRE:</b> 2020-1	
<b>HORÁRIO:</b> 13:30h às 15:30h (Terça-feira)		
<b>Turma:</b> Secundário em Geral - Mista		
<b>2. EMENTA</b>		
<p>A Educação física na escola enquanto campo do conhecimento que lida com a cultura do corpo em movimento e com as relações (multi) sociais, vem sendo um espaço privilegiado de interação que inspira alternativas de cuidados de si, autonomia e autoconhecimento. Sendo assim, este plano de trabalho trata-se de uma proposta de experimentação com o objetivo de investigar as potencialidades do Pilates nas aulas de educação física. O que o Pilates como objeto de estudo da educação física e a partir de um olhar qualitativo no ensino, pode nos revelar em termos de potencialidades no processo de formação dos seus estudantes? Partindo dos espectros culturais e filosóficos de Joseph Pilates: “a partir do movimento, podemos dar condições de (re)construir a trajetória de nossos corpos de forma consciente e autónoma”, levo o Pilates para a EF em Portugal como meio de potencializar e refletir sobre o trato pedagógico que vivenciamos na escola.</p>		
<b>3. DISTRIBUIÇÃO DE CARGA HORÁRIA</b>		
<b>C.H. TOTAL:</b> 24h	<b>C.H. PLANEJAMENTO:</b> 8h	<b>C.H. PRÁTICA:</b> 16h
<b>4. OBJETIVOS</b>		
<b>4.1 OBJETIVO GERAL</b>		
<p>Apresentar o Pilates para introduzir e experienciar seus princípios básicos de percepção corporal através da respiração, concentração, força, precisão e fluidez dos movimentos, e assim começar a estabelecer uma relação segura e de aproximação deste campo do conhecimento com um potencial objeto de reflexão para a educação física na escola;</p>		
<b>4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>		
<p>- Compreender através do movimento do corpo, como e se o Pilates pode ser um aliado nas aulas de educação física, uma vez que, objetiva potencializar o processo de autonomia, do cuidado de si e da capacidade de autoconhecimento;</p> <p>- Experimentar no corpo o Pilates e suas construções/adaptações pedagógicas para o âmbito escolar;</p> <p>- Refletir sobre as metodologias de ensino, estratégias de ensino na educação física que dialogam com as reais necessidades imediatas do contexto escolar;</p> <p>- Colher depoimentos e/ou relatos de estudantes e professores de educação física envolvidos com a experimentação para fins de investigação no Mestrado em Educação e Sociedade;</p>		
<b>5. CONTEÚDOS</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Breve história da origem e da filosofia de Pilates (Material de Apoio – Folders Informativo);</li><li>• Introdução do corpo em movimento no Pilates – Princípios básicos fundamentais para o movimento de maneira segura e participativa;</li><li>• Experimentar o Pilates no corpo a partir da construção e desconstrução de movimentos no solo – Mat Pilates e Pré-Pilates;</li><li>• Uso do Pilates original e contemporâneo com adaptações para o corpo sujeito e existente;</li><li>• Rodas de conversa com os estudantes sobre as vivências, sensações provocadas, (in)satisfação com “um novo olhar” para a educação física;</li><li>• (Redes Sociais) Entrevistas, conversas informais, individuais e coletivas;</li></ul>		
<b>6. METODOLOGIA</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecimento do espaço escolar, aproximação do professor de educação física enquanto “facilitador” da experimentação do Pilates na EFE;</li><li>• Encontros semanais com 2h de duração por aproximadamente 3 meses – inclui momentos de observação e acompanhamento do trabalho desenvolvido pelo professor de educação física com as</li></ul>		

<p>turmas;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uso de recursos visuais como Folders informativos sobre os princípios do método Pilates;</li> <li>• Experimentação e construção prática no próprio corpo dos movimentos utilizados pelo método Pilates;</li> <li>• Observar, ouvir e dialogar através de entrevistas, conversas informais, sobre o Pilates na EFE;</li> </ul>	
<b>7. AVALIAÇÕES</b>	
<p>Participação e envolvimento dos estudantes no trabalho proposto pela experimentação corporal dada pelos movimentos do Pilates, assim como o poder de exposição das inquietações, dificuldades, críticas, superações e desafios. Como critério de avaliação, não será priorizado as técnicas de execução dos movimentos do corpo e sim as disponibilidades e entregas corporais.</p> <p>Os sinais e depoimentos dos estudantes e professor, durante e pós vivência com o Pilates, também servirão como material de análise e interpretação dos dados a ser coletados para a escrita da dissertação final, portanto, importante manter registros, anotações e observações como critério de avaliação da experimentação.</p>	
<b>8. CRONOGRAMA</b>	
<b>Data</b>	<b>Encontros</b>
20/10/2020	Apresentação da escola e aos responsáveis; 1º dia de observações; Conversas informais sobre o tema: Pilates na EFE
27/10/2020	2º dia de observações e “recrutamento” de pessoas interessadas pela experimentação do Pilates
03/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O conceito de Pilates; O que sabem, pensam sobre?</li> <li>• Principais influências do método no corpo.</li> <li>• Sistema básico e a conquista dos primeiros movimentos.</li> <li>• (Pré Pilates (PP) – Inspiração e Expiração em diferentes níveis; Hundred; Roll Up; Roll Over)</li> </ul>
10/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O Pilates enquanto cultura do corpo em movimento.</li> <li>• Percepções do tronco/coluna vertebral;</li> <li>• Movimentos circulares com braços e pernas;</li> <li>• (Variações e Adaptações de: One Leg Circle; Rolling Like a Ball; One e Double Leg Stretch)</li> </ul>
17/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos de Vida. Filosofia de Joseph Pilates;</li> <li>• Posições do corpo no espaço/tempo em diferentes níveis/planos;</li> <li>• Dissociação do tronco/coluna para movimentos com torções; Autonomia e (re)conhecimento do próprio corpo;</li> <li>• (PP Sapó; Sereia. Variações e Adaptações Spine Stretch; Cark Screw; The Saw; Swan Dive)</li> </ul>
24/11/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiração e exercícios. O quanto sei/posso respirar?</li> <li>• Movimentos com ênfase respiratória e de inversões.</li> <li>• Explorar extensões e flexões de tronco/coluna e quadril;</li> <li>• (PP Camelo; Gato; Variações e Adaptações Double Kick; Scissors; The Bicycle; Bridges)</li> </ul>
01/12/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A importância do centro de força (abdómen); Do Pilates para a Vida;</li> <li>• Força abdominal com dissociação de membros superiores e inferiores;</li> <li>• Controle do Centro com movimentação; Alinhamento da Pélvis (Oi Pélvis!)</li> <li>• (PP Rato no Túnel; Pranchas; Adaptações Side Kick; Teaser; Swimming; Side Kick Knelling)</li> </ul>
05/12/2020	<b>Encontro virtual (via Instagram) de estudantes e convidados – Brasil, Portugal – Pilates vai à escola;</b>
08/12/2020	O encontro não ocorreu por determinação de segurança da DGS – Pré Feriado/Covid
15/12/2020	O encontro não ocorreu por determinação de segurança da DGS – Pré Feriado/Covid
22/12/2020	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transferência de Peso – Movimento dinâmico, fluidez;</li> <li>• Variações de deslocamento: uso das mãos, cotovelos, braços, joelhos, quadril, calcanhars, punhos, dedos, cabeça, como pontos de apoio para os movimentos;</li> <li>• Qualidade de movimento: continuidade, descontinuidade, leveza, rapidez, pausas...</li> <li>• (PP “The Buttocks Walk”; Adaptações e Variações Side Bend; Boomerang; Crab; Push Up)</li> </ul>



## **Apêndice C - Guião de Entrevistas Estudantes**

**Entrevistados 1:** Estudantes que vivenciaram o Pilates em suas aulas de EF;

### **Informações Sociodemográficas:**

Data de Nascimento:

Naturalidade:

Escolaridade:

Residência:

### **Grelha de Perguntas:**

**O que pretendo saber com as entrevistas?**

**- De que forma o Pilates pode fazer parte da escola?**

- 1) O que você acha/pensa da escola?
- 2) Para você, qual é o papel da escola, a sua função social?
- 3) De que forma ela te ajuda, atinge diretamente seu cotidiano?
- 4) Quais matérias/disciplinas você mais se identifica?
- 5) A educação física, a prática com o corpo é algo que lhe interessa? Chama a sua atenção? Por quê?
- 6) De acordo com sua experiência nas aulas de EF, o que ela contribui no seu processo de formação?
- 7) Como você se sente em relação ao seu corpo? Realiza com facilidade/dificuldade alguns movimentos básicos do dia a dia?
- 8) Já conhecia o Pilates?
- 9) (Caso sim) de que forma?
- 10) Como foi experimentar o Pilates em suas aulas de educação física?
- 11) Pode falar um pouco sobre essa experiência?
- 12) Te provocou alguma sensação?
- 13) Fez com que pudesse sentir e pensar o próprio corpo?
- 14) Considera possível o Pilates fazer parte dos conteúdos de EF da sua escola? (caso não) – Por quê?
- 15) (Caso sim) De que forma?
- 16) Gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que conversamos?

**Entrevistados 2:** Estudantes que vivenciaram o Pilates na escola fora das aulas de EF;

### **Grelha de Perguntas:**

1. O que você acha/pensa da escola?
2. Para você, qual é o papel da escola, a sua função social?
3. De que forma ela te ajuda, atinge o seu cotidiano?
4. Quais matérias/disciplinas você mais se identifica, mais gosta?
5. A educação física, a prática com o corpo é algo que lhe interessa? Chama a sua atenção? Por quê?
6. De acordo com sua experiência nas aulas de EF, o que ela contribui no seu processo de formação?
7. Como você se sente em relação ao seu corpo? Realiza com facilidade/dificuldade alguns movimentos básicos do dia a dia?
8. Por que se interessou em participar da vivência com o Pilates, mesmo estando em seu “intervalo”?
9. Já o conhecia antes?
10. (caso sim) - De que forma?
11. Como foi experimentar o Pilates? Fale um pouco sobre essa experiência
12. Te provocou alguma sensação?
13. Fez com que pudesse sentir e pensar o próprio corpo?
14. Considera possível o Pilates fazer parte dos conteúdos de EF da sua escola? (caso não) – Por quê?
15. (Caso sim) De que forma?
16. Gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que conversamos?

## **Apêndice D - Guião de Entrevistas para Professores**

**Entrevistados 3:** Professores de EF

### **Informações Sociodemográficas**

**Data de Nascimento:**

**Naturalidade:**

**Habilitações acadêmicas:**

**Residência:**

**Grelha de Perguntas**

**O que pretendo saber com as entrevistas?**

**- De que forma o Pilates pode fazer parte da sua escola – aulas de EF?**

**Professora 1 –**

1. O que você acha/pensa da escola?
2. Para você, qual é o papel da escola, a sua função social?
3. Para você, o que significa ter autonomia na escola?
4. você tem autonomia no seu trabalho pedagógico?
5. Como avalia ter, (ou não ter) autonomia em seu trabalho?
6. O que o motivou abrir espaço em sua escola para vivenciar o Pilates?
7. Já o conhecia antes? Se sim, de que forma?
8. Quais eram as expectativas para o convite do Pilates na escola?
9. Teve feedbacks (positivos/negativos)?
10. De que forma considera possível ter o Pilates como um saber ou objeto da educação física?
11. Gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que conversamos?

**Professor 2 –**

1. O que você acha/pensa da escola?
2. Para você, qual é o papel da escola, a sua função social?
3. Para você, o que significa ter autonomia na escola?
4. você tem autonomia no seu trabalho pedagógico?
5. Como avalia ter, (ou não ter) autonomia em seu trabalho?
6. O que o motivou abrir espaço em suas aulas para vivenciar o Pilates?
7. Já havia experimentado o Pilates em suas aulas?
8. (se sim). De que forma?
9. Quais sensações, que tipo de memória no seu corpo, o Pilates pôde lhe transmitir?
10. Experimentar o Pilates, trouxe algum conhecimento/olhar sobre como manifestá-lo em suas aulas?
11. O que a experiência com o Pilates no próprio corpo te diz em termos vivenciais, educativos, de autoconhecimento?
12. Como você avalia a possibilidade de incorporar o Pilates aos saberes tratados pela educação física na escola?
13. Gostaria de dizer mais alguma coisa sobre o que conversamos?