



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA SUL-RIO-GRANDENSE
PRÓ-REITORIA DE ENSINO

RELATÓRIO FINAL DE PROJETO DE ENSINO

REGISTRO SOB Nº: **PJE2018 SPR 0082**
Informar o número de registro do projeto de ensino

I. IDENTIFICAÇÃO

a) **Título do Projeto:**

Pilates no IFSul - Campus Sapiranga

b) **Resumo do Projeto:**

O Método Pilates é uma prática de atividade física e também uma filosofia de vida. A prática proporciona o aprimoramento das capacidades físicas evitando o desenvolvimento de patologias na coluna além de estimular o autoconhecimento, o hábito de concentrar-se, acalmar-se e respirar fundo. O Método Pilates é um misto de condicionamento físico e desenvolvimento mental. O objetivo do projeto Pilates no IFSul – Campus Sapiranga é promover saúde e qualidade de vida as servidoras participantes.

c) **Classificação, Carga Horária, Equipe e Custo Global do Projeto:**

Classificação e Carga Horária Total:

<input type="checkbox"/> Curso/Mini-curso	<input type="checkbox"/> Palestra	<input type="checkbox"/> Evento	<input checked="" type="checkbox"/> Outro
			Aulas

Carga horária total do projeto: 3h/semana

Coordenador

Nome: Thais Burlani Neves

Lotação: DEPEX Sapiranga

SIAPE: 1059963

Demais membros

Nome	Função	CH cumprida
Ritiane da Silva	Colaborador	2h
Lara Mello do Nascimento	Colaborador	2h
Anelise Wolkweiss	Participante	1h
Mirian Griep	Participante	1h
Josiane Stein	Participante	1h
Érica Oswald	Participante	1h

Observação: a carga horária prevista é em horas-aula semanais e a função pode ser Coordenador, Colaborador, Participante, Ministrante ou Palestrante.

Listar apenas os membros que serão certificados.

Custo Global do Projeto

Não houve custo.

II. INTRODUÇÃO

O Método Pilates é mais que uma simples prática de atividade física. É uma filosofia de vida. O Método proporciona o desenvolvimento de capacidades físicas como flexibilidade, força e equilíbrio e evita o desenvolvimento de patologias na coluna, além de tratar aquelas já existentes. No entanto, os princípios do método proporcionam o autoconhecimento, o hábito de concentrar-se, acalmar-se, respirar fundo e relaxar por mais intensa que seja a aula em termos de volume de exercícios. O Método Pilates é um misto de condicionamento físico e desenvolvimento mental.

Joseph Pilates nasceu na Alemanha, no dia 9 de Dezembro de 1883. Seu pai de nacionalidade grega havia sido um ginasta e sua mãe de origem alemã se dedicava a medicina natural com uso de ervas. Acreditavam no princípio de estimular o corpo para buscar a saúde.

Joseph foi intensamente influenciado pelo estilo de vida de seus pais os quais se tornaram uma referência importante na sua formação profissional.

Quando criança tinha uma constituição corporal pequena, sofria de asma, raquitismo e febre reumática, passou na infância por preconceitos devido a sua estatura e consequência das patologias que tinha. Já na adolescência começou a se superar, autodidata estudou anatomia humana, praticou musculação (ele mesmo confeccionou seus equipamentos), lutas, artes marciais, ginástica e yoga. Praticava também meditação e exercícios Greco-romano. Atingiu uma forma física bastante admirada o que levou a ser modelo para desenhistas em anatomia. Fez carreira no circo, encenou uma peça, onde representava um homem da Grécia Antiga. Joseph era exceção, pois a preocupação com o corpo não fazia parte da sociedade. Com a Revolução Industrial, meados do século XVIII, o sedentarismo, o aumento das epidemias e da mortalidade infantil eram realidade da época.

No início do século XX, foi quando o homem começou a se preocupar e inserir o exercício na sua rotina. Baseado neste contexto, Joseph associou seus conhecimentos e iniciou seus testes utilizando molas, cordas e colchões para criar seus aparelhos e seus exercícios. Em 1914 com o início da Primeira Guerra Mundial, por ser de origem alemã ficou refugiado em um campo de concentração no Reino Unido, nesse momento trabalhou na reabilitação de soldados que estavam acamados e percebeu que a recuperação do tônus muscular era mais rápida no grupo que se exercitava e ainda estes tinham uma maior resistência a epidemias. Com o término da Guerra, retornou à Alemanha e aprimorou seus equipamentos e divulgou seu trabalho para um coreógrafo húngaro que demonstrou interesse pelo seu trabalho para que pudesse ser realizada a prevenção e reabilitação de lesões comuns em bailarinos. Assim Joseph estudou os movimentos de dança clássica e iniciou nos EUA um trabalho com os bailarinos de Nova Iorque.

Durante a viagem de navio para os EUA, Joseph conheceu sua esposa, a enfermeira Clara, que tinha experiência e conhecimento do corpo humano se tornou importante colaboradora do método. Ao chegar nos EUA em 1926, fundou seu estúdio em Nova Iorque e cada vez mais observava o cenário da cidade, onde o homem cada vez mais confinava o seu corpo e perdia a sua função para o conforto e a facilidade da tecnologia. Joseph Pilates era um homem a frente do seu tempo, já naquela época ele admitia que as pessoas não estavam preparadas para pensar na saúde do corpo e da mente e num estilo de vida saudável. Ele afirmava que somente no futuro o homem passaria a se interessar pelo seu método.

Foi aperfeiçoando seus exercícios e adotou o nome de Contrologia para o seu método. Em 1929 enfrentou a crise econômica que provocou a quebra da Bolsa de Valores no EUA o que afetou o início da carreira de Pilates. Em 1934 ele lançou um livro *Your Health* que abordava exercícios, saúde e a inserção de ideias e filosofias de como adquirir qualidade de

vida. Atraiu primeiramente bailarinos e artistas da época que eram adeptos ao método e se tornaram seguidores e instrutores do Método Pilates. Em 1945, Pilates publicou o seu segundo livro *Return to Life Through Contrology* onde ele apresentou uma lista de exercícios de solo e dedicou a obra a sua esposa Clara.

Em 1967, o prédio onde ficava seu estúdio pegou fogo e na tentativa de salvar seus equipamentos, Joseph inspirou muita fumaça e veio a falecer no dia 9 de Outubro. Sua esposa Clara procurou com muita dedicação dar continuidade ao trabalho do marido e contou com a ajuda dos bailarinos que frequentavam o estúdio. Clara faleceu em 1977, mas através dos bailarinos que eram seus alunos, seus ensinamentos foram passados como um método de condicionamento físico denominado Contrologia, a Arte do Controle.

A contrologia é baseada na civilização Grega. Os Gregos exerciam de forma clara e verdadeira o significado de equilíbrio entre corpo e mente, isso era expressa em saúde física suprema, felicidade mental e realizações do progresso humano. Ainda diziam que a alma esta ligada as funções físicas e manifestação mental do corpo humano. Buscavam a prática do desenvolvimento da força e da mente para chegar mais próximo da perfeição física e mental, isso era uma lei fundamental da natureza e dessa forma preservavam a vida.

III. RESULTADOS OBTIDOS

Ao longo do Projeto foram realizadas avaliações quantitativas através do Teste de Sentar e Alcançar e o Teste de Força e Resistência abdominal. Os encontros totalizaram 35 dias. Além desses, dois encontros foram destinados a preparação do Projeto e outros dois, ao final do projeto, foram destinados aos resultados e elaboração deste relatório. As colaboradoras não frequentaram 6 encontros. Três participantes se ausentaram por 2 dias e uma participante se ausentou por três ocasiões. As tabelas 1 e 2 apresentam os dados das aplicações dos Testes de Sentar e Alcançar e o Teste de Força e Resistência abdominal no início e ao final do Projeto. Uma participante só iniciou a participação após a primeira avaliação e, por isso, realizou somente a última avaliação. Duas perguntas a fim de entrevistar as participantes sobre a qualidade e satisfação e sobre a vontade de continuar com o Projeto foram realizadas no último encontro. 100% das participantes responderam indicando que sentem-se satisfeitas com a prática do método Pilates que adotaram neste ano e responderam positivamente sobre a existência e continuidade do projeto no IFSUL Câmpus Saporanga. Com relação a aplicação dos questionários de qualidade de vida e episódios depressivos as participantes recusaram a avaliação.

Conclui-se que ao final do Projeto as participantes obtiveram um impacto positivo na qualidade de vida, pois referiram satisfação ao participar das aulas, apresentaram manutenção

e aumento da força e resistência abdominal e manutenção e aumento da flexibilidade da cadeia posterior.

Tabela 1. Teste de sentar e alcançar.

Nome	Flexibilidade Inicial	Flexibilidade Final
Participante 1	38 cm	40 cm
Participante 2	55 cm	55 cm
Participante 3	18 cm	38 cm
Participante 4	-	38 cm

Tabela 2. Teste de força e resistência abdominal.

Nome	Flexão Inicial	Flexão Final
Participante 1	26 flexões	26 flexões
Participante 2	22 flexões	26 flexões
Participante 3	19 flexões	28 flexões
Participante 4	-	20 flexões

IV. FORMAS DE DISSEMINAÇÃO DOS RESULTADOS

Os resultados poderiam ser apresentados através de relatório no murais do IFSUL - Câmpus Sapiranga caso a ação seja aprovada pelas participantes, visto que os dados são pessoais.

V. CRONOGRAMA FINAL DE EXECUÇÃO

Atividades	Mês 1	Mês 2	Mês 3	Mês 4	Mês 5	Mês 6	Mês 7	Mês 8	Mês 9	Mês 10	Mês 11	Mês 12
1		X	X									
2			X	X	X	X	X	X	X	X	X	
3											X	X

Descrição das atividades:

Atividade 1: Preparação do projeto.

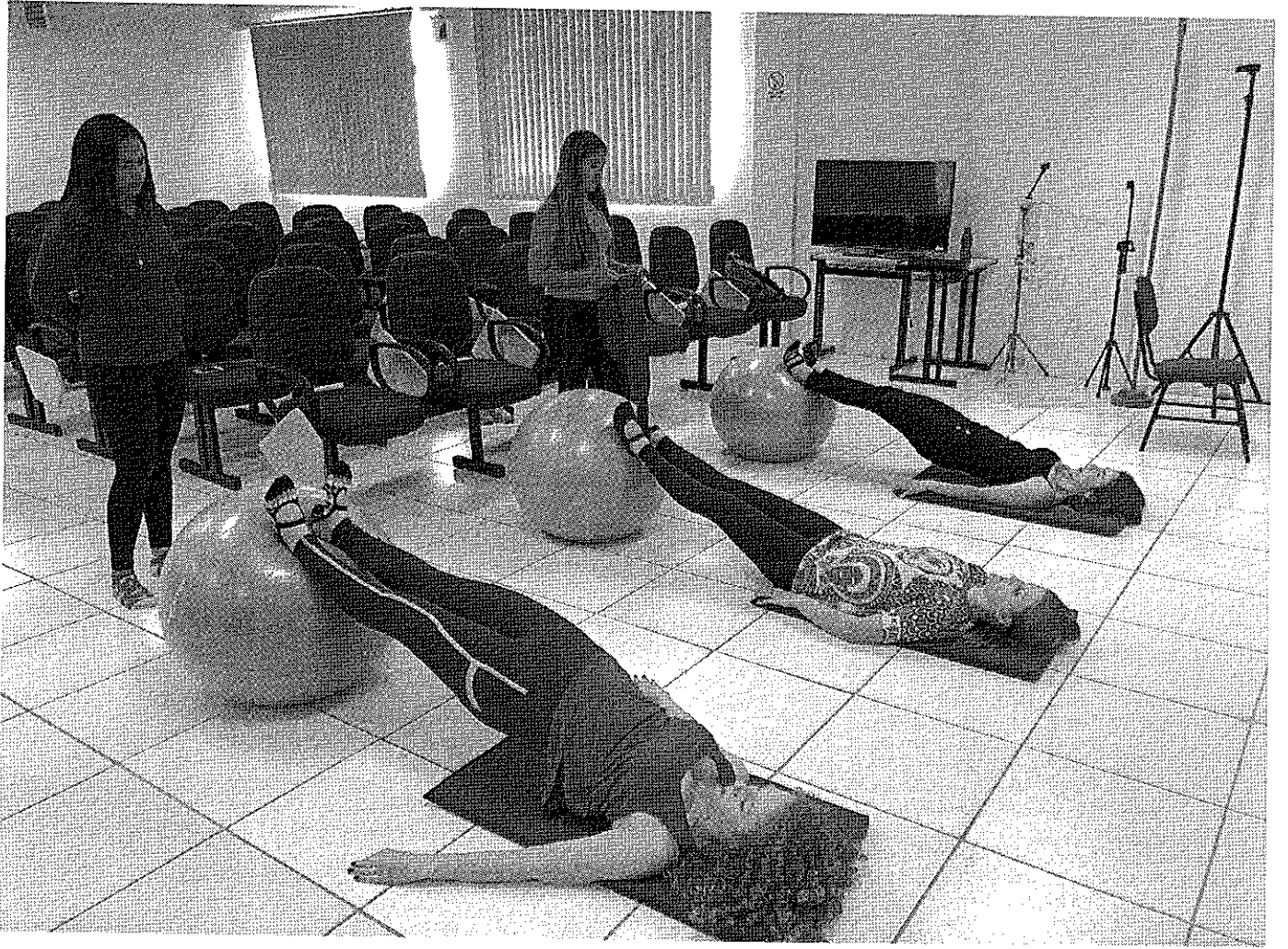
Atividade 2: Execução do projeto.

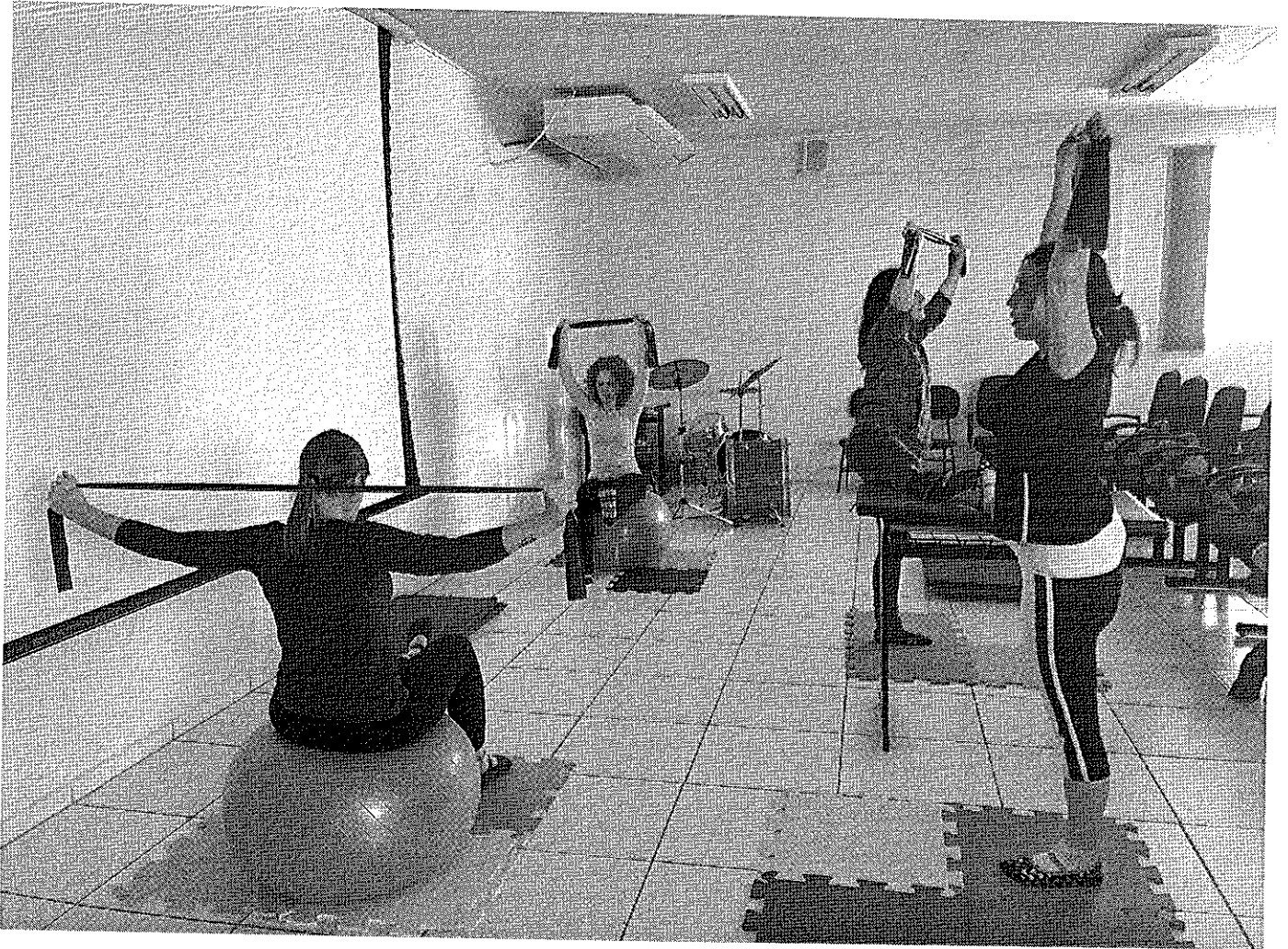
VI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1) Isacowitz, R. Clippinger, K. Anatomia do Pilates. Ed. Manole, 2013.
- 2) Camarão, T. Pilates com bola no Brasil. Ed. Alegro, 2005.
- 3) Junges, S. Método pilates: paixão e cinência. Ed. AGE/Critério, 2014.
- 4) Morimoto, T. Oguma, YA. Yamazaki, SJ. Sokejima, S. Nakayama, T. Fukuhara, S. Gender differences in effects of physical activity on quality of life and resource utilization. Qual Life Res. 2006;15(3):537–46.
- 5) Warren, TY. Barry, V. Hooker, SP. Sui, X. Church, TS. Blair, SN. Sedentary behaviors increase risk of cardiovascular disease mortality in men. Med Sci Sports Exerc. 2010;42(5):879–85.
- 6) Blair, SN. Monte, MJ. Nichman, MZ. The evolution of physical activity recommendations: how much is enough? Am J Clin Nutr. 2004;79(5):913–20.

ANEXOS (Listar os anexos)

1 - Foto 1
2 - Foto 2
3 -
4 -





COORDENADOR DO PROJETO

DATA: 21 / 12 / 2018

(Assinatura e Carimbo)

Hamilton

NOME


PARECERES DO CAMPUS

PARECER COLEGIADO/COORDENAÇÃO/ÁREA

aprovado () reprovado

Parecer: PROJETO CUMPRIU SEUS OBJETIVOS.

Em reunião: 21/12/18

(Assinatura e Carimbo)

Prof. Rafael Bohrer Ayala
Coordenador do Curso Técnico em
Informática
Coordenação
IFSUL - Câmpus Sapiranga

PARECER DIREÇÃO/DEPARTAMENTO DE ENSINO

aprovado () reprovado

Parecer: Projeto cumprir os objetivos.

Em reunião: 21/12/18

(Assinatura e Carimbo)

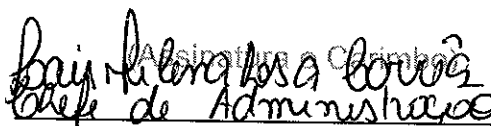
Cristiano Linck
Chefe Departamento de Ensino, Pesquisa e Extensão
IFSUL - Câmpus Sapiranga
Direção/Departamento de Ensino

PARECER DIREÇÃO/DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO E PLANEJAMENTO (quando necessário)

aprovado () reprovado

Parecer: O projeto cumpriu com os deptos propostos.

Em reunião: 21/12/2018


(Assinatura e Carimbo)

Bray Helena Rosa Lourenço
Chefe de Administração e do Planejamento
Direção/Departamento de Administração e Planejamento

PARECER DIREÇÃO-GERAL DO CAMPUS

aprovado () reprovado

Parecer: O projeto valoriza a atividade física como princípio educativo e é importante para a promoção da saúde.

Em reunião: 26/12/2018

(Assinatura e Carimbo)

Fernando Rodrigues Montes D'Oca
Diretor Geral
IFSUL - Câmpus Sapiranga

Diretor-geral

PARECER DA PRÓ-REITORIA DE ENSINO

aprovado () reprovado

Parecer: O referido projeto cumpriu com os objetivos propostos.

Em reunião: 17/01/2019

(Assinatura e Carimbo)



Pró-reitor de Ensino

no exercício da Pró-Reitoria