

VIVÊNCIA EM MAT PILATES CLÁSSICO

Coordenador: ALEX DE OLIVEIRA FAGUNDES

Introdução: O método Pilates foi desenvolvido por Joseph Pilates. Pilates é um sistema de exercícios que promove o desenvolvimento do corpo de maneira uniforme, restaurando a postura adequada e a capacidade física. O método possui seis princípios: centralização, concentração, controle, precisão, respiração e fluidez. Esses princípios foram fundados a partir dos conhecimentos de Joseph Pilates nas filosofias e técnicas de movimento orientais, tais como Yoga e artes marciais, e nas filosofias e métodos de educação corporal ocidentais, como por exemplo a ginástica médica (P. H Ling), o fisiculturismo de Eugen Sandow e a pedagogia da dança de Rudolph Laban. O surgimento do método deu-se em meados de 1920 tendo inicialmente grande aceitação entre bailarinos profissionais. Muitos nomes importantes na história da dança passaram por Joseph Pilates. Alguns como Hanya Holm, Ted Shawn, Jerome Robbins, Rudolf Von Laban, George Balanchine, Pearl Primus, Suzanne Farrell e Martha Graham podem ser citados e estabeleceram duradouras relações com Joseph devido à efetividade de seu método na reabilitação e no condicionamento de bailarinos. Contudo, existem lacunas quanto a aplicação do método em bailarinos de diferentes estilos de dança, visto que até o presente momento as pesquisas têm como amostra majoritariamente bailarinos de ballet clássico e dança moderna. Por isso, este projeto se propôs a verificar os efeitos da aplicação do Mat Pilates Clássico em bailarinos de Hip-Hop considerando a crescente popularidade deste estilo e sua inclusão nas Olimpíadas de 2026. Métodos: inicialmente 22 bailarinos foram inclusos neste projeto, vinculados a um projeto de mestrado. Esse número amostral foi dividido em dois grupos iguais de 11 participantes sendo um o grupo intervenção o qual recebeu 12 semanas de treinamento com o Mat Pilates Clássico duas vezes na semana e o outro grupo foi controle, sendo instruídos a manterem suas atividades reportadas na data da primeira avaliação. Avaliação inicial das habilidades de equilíbrio dinâmico, força e resistência abdominal e altura de salto vertical, requisitos importantes para a performance de bailarinos de Hip-Hop. Os instrumentos avaliados foram: o Star Excursion Balance Test para equilíbrio dinâmico, o Double Leg Lower test e Upper Abominal Manual Muscle Test para a avaliação da força abdominal, o One Minute Sit Up Test para a avaliação de resistência abdominal e os testes Countermovement Jump Test e Squat Jump Test para avaliação da altura de salto vertical. A Análise dos dados ainda não foi processada e por isso ainda não há resultados a serem apresentados. Resultados esperados: Melhora da performance de

bailarinos, prevenção de lesões e longevidade artística. Em adição, serão ofertadas 30 vagas para um novo grupo de bailarinos a partir do início do próximo semestre letivo da graduação para contemplar bailarinos da comunidade externa e alunos do curso de Licenciatura em Dança da UFRGS.