



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
COORDENADORIA DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR  
Campus Universitário -Trindade - 88040-900 - Florianópolis - SC – Brasil  
Fone: (048) 3721-9834 - e-mail: educacaofisicacurricular@contato.ufsc.br



**Disciplina:** EFC5806-Pilates Solo  
**Carga Horária:** 4 h/a semanais – 72 h/a semestrais  
**Equivalências:**

## PROGRAMA DE ENSINO

### 1. EMENTA

Consciência corporal. O conhecimento do corpo articulado ao processo social. Movimentos e sentimentos nas ações humanas. Técnicas de excitação corporal e relaxação.

### 2. OBJETIVO GERAL

O aluno(a) deverá ser capaz de utilizar, em situações práticas, os conhecimentos trabalhados como recurso de lazer, prevenção e recuperação do desgaste diário da vida habitual no trabalho ou fora dele. Promover, com essa prática, uma melhor qualidade nas expressões corporais pessoais.

### 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ampliar a consciência corporal por meio de exercícios com e sem movimento;
- Aprender fundamentos relacionados à postura/equilíbrio corporal;
- Experimentar conscientemente a expressão corporal;
- Posicionar-se em relação às questões estéticas relacionadas ao corpo;
- Ensinar técnicas do método Pilates na execução dos exercícios corporais.

### 4. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

#### 4.1. Unidade I

- Conhecer o corpo em relação à postura/equilíbrio, consciência corporal, sensibilização das tensões, expressões corporais. Corpo que faz história.

#### 4.2. Unidade II

- Aprender a observar questões sobre a padronização, diferenças e descobertas de seu próprio corpo – unidade corpo e mente. Cuidados com o corpo e a questão da moda em relação às necessidades reais da pessoa (herança genética x herança cultural).

#### 4.3. Unidade III

- O exercício e a postura. Respiração. Técnicas variadas de exercícios. Estresse e bem estar, relaxação.

### 5. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

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

ANDERSON. B. BURKE, E & PEARL B. **Entrando em forma. Programa de exercícios para homens e mulheres.** São Paulo: Summus, 1996.

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

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

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

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

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

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

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

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

HUIZINGA, J. **Homo ludens: o jogo como elemento da cultura.** São Paulo: Perspectiva, 1993. LIPP, M. N. Relaxamento para todos. Controle seu stress. 2 edição. Campinas – São Paulo. Papyrus, 1997.