Duna
REVISTA MULTIDISCIPLINAR DE INOVAÇÃO E PRÁTICAS DE ENSINO
ISSN: 3086-0911

# *PILATES AND BODY AWARENESS: THE PILATES METHOD IN THE EARLY YEARS AS A CONTRIBUTION TO THE BODY*

## *O PILATES NA COMPREENSÃO DO CORPO: O MÉTODO PILATES NOS ANOS INICIAIS, COMO UMA FORMA DE CONTRIBUIÇÃO PARA O CORPO*

## *EL PILATES EN LA COMPRENSIÓN DEL CUERPO: EL MÉTODO PILATES EN LOS AÑOS INICIALES COMO UNA FORMA DE CONTRIBUCIÓN AL CUERPO.*

## *LE PILATES ET LA COMPREHENSION DU CORPS : LA METHODE PILATES AU COURS DES PREMIERES ANNEES, UNE CONTRIBUTION AU CORPS*

Paulo Sérgio Oliveira de Melo

Rosane de Almeida Andrade

**Abstract: Introduction:** This experience report concerns the insertion of the Pilates method into the understanding of the body among elementary school students (early years), a qualitative analysis of the body. **Objective:** To analyze the contribution of the Pilates method to the teaching-learning process regarding the body of students from the 1st to the 5th grade of the early years. **Method:** The interventions were carried out through 50-minute Pilates classes, applying the principles of the method, such as concentration, control, precision, breathing, centering and fluidity of movement. The classes took place throughout the first school term; at the end of the practice, a moment of dialogue and reflection inspired by the Freirean perspective was promoted, allowing the 1st- and 2nd-grade students to draw, at the end of the classes, a picture of the body highlighting any movement performed in the practical classes, and the 3rd- to 5th-grade students to express their perceptions of the experience. **Results:** Participants gave satisfactory accounts, identifying improvements in the class's behavior, greater involvement in the proposed activities and achievement of the objectives planned for the lesson. Assessment was formative, considering students' participation during the activities and the completion of self-assessments, favoring critical reflection on their own performance. **Final Considerations:** It is concluded that the insertion of the Pilates method in the school context can contribute significantly to the development of concentration, motor control and active participation of students, strengthening the teaching-learning process in the early years through the use of dialogicity.

**Keywords:** Pilates; teaching-learning; early years; concentration; motor control; education.

**Resumo: Introdução:** O presente relato de experiência na inserção do método Pilates na compreensão do corpo dos alunos do ensino fundamental I (anos iniciais), uma análise qualitativa sobre o corpo. **Objetivo** analisar a contribuição do método Pilates no processo de ensino-aprendizagem, sobre o corpo dos estudantes do 1º ao 5º ano dos anos iniciais.

**Método:** As intervenções foram realizadas por meio das aulas de Pilates, com duração de 50 minutos, aplicação dos princípios do método, tais como: concentração, controle, precisão, respiração, centralização e fluidez dos movimentos. As aulas ocorreram ao longo do primeiro bimestre, ao término da prática, foi promovido um momento de diálogo e reflexão inspirado na perspectiva freiriana, possibilitando que os estudantes do 1° ano e 2° ano, ao final das aulas fizeram um desenho sobre o corpo destacando qualquer movimento realizado nas aulas práticas e do 3° ano ao 5° ano expressassem suas percepções sobre a experiência vivenciada. **Resultados** evidenciaram relatos satisfatórios por parte dos participantes, que identificaram melhorias no comportamento da turma, maior envolvimento nas atividades propostas e alcance dos objetivos planejados para a aula. A avaliação ocorreu de forma processual, considerando a participação dos estudantes durante as atividades e a realização das autoavaliações, favorecendo a reflexão crítica sobre o próprio desempenho. **Considerações Finais**: Conclui-se que a inserção do método Pilates no contexto escolar pode contribuir significativamente para o desenvolvimento da concentração, do controle motor e da participação ativa dos alunos, fortalecendo o processo de ensino-aprendizagem nos anos iniciais, fazendo o uso da dialogicidade.

**Palavras-chave:** Pilates; ensino-aprendizagem; anos iniciais; concentração; controle motor; educação.

**Resumen: Introducción:** El presente relato de experiencia trata de la inserción del método Pilates en la comprensión del cuerpo de los alumnos de la enseñanza primaria I (años iniciales), un análisis cualitativo sobre el cuerpo. **Objetivo:** Analizar la contribución del método Pilates en el proceso de enseñanza-aprendizaje sobre el cuerpo de los estudiantes del 1.º al 5.º año de los años iniciales. **Método:** Las intervenciones se realizaron mediante clases de Pilates, con una duración de 50 minutos, aplicando los principios del método, tales como concentración, control, precisión, respiración, centralización y fluidez de los movimientos. Las clases se desarrollaron a lo largo del primer bimestre; al término de la práctica se promovió un momento de diálogo y reflexión inspirado en la perspectiva freiriana, lo que permitió que los estudiantes del 1.º y 2.º año, al final de las clases, hicieran un dibujo sobre el cuerpo destacando cualquier movimiento realizado en las clases prácticas, y que los del 3.º al 5.º año expresaran sus percepciones sobre la experiencia vivida. **Resultados:** Se evidenciaron relatos satisfactorios por parte de los participantes, que identificaron mejoras en el comportamiento del grupo, mayor implicación en las actividades propuestas y logro de los objetivos planificados para la clase. La evaluación fue procesual, considerando la participación de los estudiantes durante las actividades y la realización de autoevaluaciones, lo que favoreció la reflexión crítica sobre el propio desempeño. **Consideraciones Finales:** Se concluye que la inserción del método Pilates en el contexto escolar puede contribuir significativamente al desarrollo de la concentración, del control motor y de la participación activa de los alumnos, fortaleciendo el proceso de enseñanza-aprendizaje en los años iniciales, mediante el uso de la dialogicidad.

**Palabras clave:** Pilates; enseñanza-aprendizaje; años iniciales; concentración; control motor; educación.

**Résumé: Introduction :** Le présent retour d'expérience porte sur l'insertion de la méthode Pilates dans la compréhension du corps chez des élèves de l'école élémentaire (premières années), une analyse qualitative sur le corps. **Objectif :** Analyser la contribution de la méthode Pilates au processus d'enseignement-apprentissage concernant le corps des élèves de la 1re à la 5e année des premières années. **Méthode :**

Les interventions ont été menées au moyen de cours de Pilates d'une durée de 50 minutes, en appliquant les principes de la méthode, tels que la concentration, le contrôle, la précision, la respiration, le centrage et la fluidité des mouvements. Les cours se sont déroulés tout au long du premier trimestre ; à la fin de la pratique, un moment de dialogue et de réflexion inspiré de la perspective freirienne a été organisé, permettant aux élèves de 1re et de 2e année de réaliser, à la fin des cours, un dessin du corps mettant en évidence tout mouvement exécuté lors des cours pratiques, et à ceux de la 3e à la 5e année d'exprimer leurs perceptions de l'expérience vécue. **Résultats :** Les participants ont fait des retours satisfaisants, identifiant des améliorations du comportement de la classe, une plus grande implication dans les activités proposées et l'atteinte des objectifs prévus pour le cours. L'évaluation a été continue, tenant compte de la participation des élèves pendant les activités et de la réalisation d'auto-évaluations, ce qui a favorisé la réflexion critique sur leur propre performance. **Considérations finales :** Il est conclu que l'insertion de la méthode Pilates dans le contexte scolaire peut contribuer de manière significative au développement de la concentration, du contrôle moteur et de la participation active des élèves, renforçant le processus d'enseignement-apprentissage dans les premières années, par le recours à la dialogicité.

**Mots-clés:** Pilates; enseignement-apprentissage; premières années; concentration; contrôle moteur; éducation.

## Editorial

**Editor-in-chief:**
Vicente de Paulo Augusto de Oliveira Júnior
Centro Universitário Fanor Wyden
vicente.augusto@wyden.edu.br

**Managing editor:**
Ozângela de Arruda Silva
Centro Universitário Fanor Wyden
ozangela.arruda@wyden.edu.br

**Author(s):**

Paulo Sérgio Oliveira de Melo
Secretaria Municipal de Educação de Fortaleza
paulosergio.oliveira@educacao.fortaleza.ce.gov.br
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

Rosane de Almeida Andrade
Secretaria Municipal de Educação de Fortaleza
p.serginho81@gmail.com
Contribuição: *Investigação, escrita e desenvolvimento do texto.*

**Submitted on:** 21.06.2026
**Approved on:** 11.10.2026
**Published on:** 12.10.2026

DOI: **10.5281/zenodo.23324582**

Funding:

**How to cite this work:**
MELO, Paulo Sérgio Oliveira de; ANDRADE, Rosane de Almeida. Pilates and Body Awareness: The Pilates Method in the Early Years as a Contribution to the Body. **Duna: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino**, Fortaleza, v. 2, n. 2, p. 27–31, abr./jun. 2026. DOI: 10.5281/zenodo.23324582. (ABNT)

Melo, P. S. O. de, & Andrade, R. de A. (2026). Pilates and Body Awareness: The Pilates Method in the Early Years as a Contribution to the Body. *Duna: Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino*, *2*(2), 27–31. https://doi.org/10.5281/zenodo.23324582 (APA)

© 2026 Duna – Revista Multidisciplinar de Inovação e Práticas de Ensino. Centro Universitário Fanor Wyden – UniFanor Wyden. This work is licensed under a *Creative Commons* Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International CC-BY NC 4.0 International).