

JULIAN PACHECO

**A LITERATURA DE JOSEPH PILATES E A PRODUÇÃO ACADÊMICA
VOLTADA AO MÉTODO PILATES**

Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso em Especialização em Ciência do Treinamento Desportivo do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Orientador Prof. Dr. Sérgio Roberto
Abrahão

Curitiba

2014

RESUMO

O método Pilates, criado na primeira metade do século XX, vem sendo utilizado na melhora do condicionamento físico, reabilitação física e saúde. Este estudo teve como objetivo geral analisar os benefícios e as diferenças do Pilates como atividade física, e situar com a pesquisa acadêmica atual sobre o método. Foi realizada uma revisão da obra escrita de Joseph Pilates, e posteriormente foram colocados os dados de trabalhos acadêmicos voltados ao estudo de seu método. Após verificação de estudos, pode-se afirmar que muitos dos benefícios apontados por Pilates, em sua literatura, foram confirmados com sucesso em trabalhos científicos das áreas da Educação Física e da Fisioterapia. Pode se incluir a flexibilidade, a força muscular, a elevação da capacidade respiratória e a melhoria de males advindos da má postura, como a lombalgia. Embora possam ser realizadas novas incursões metodológicas voltadas ao estudo de outras variáveis não encontradas na produção acadêmica, o método Pilates pode ser considerado eficaz do ponto de vista da atividade física voltada à saúde.

INTRODUÇÃO

O método Pilates, embora apresentado no Brasil na década de 1990, foi levado por seu criador, Joseph Humbertus Pilates, para os Estados Unidos na década de 1920. Lá, atualmente funcionam mais de 300 estúdios especializados na modalidade (Sacco et. al., 2005). O método é formado por seis princípios: concentração, controle, centramento, movimento fluído, respiração e precisão, incluindo exercícios no solo ou em aparelhos específicos do método (Marchesoni et. al., 2010)

A inspiração de Pilates veio de aspectos encontrados em atividades praticadas no oriente, como a loga, a meditação e as artes marciais. Os exercícios do método produzem contrações musculares tanto concêntricas quanto excêntricas, mas principalmente isométricas, do chamado *powerhouse*, centro de força do corpo, formado por músculos do abdômen, glúteos e paravertebrais da coluna lombar. (Silva & Mannrich, 2009)

Pilates escreveu livros onde defendeu a eficácia de seu método após anos de estudos. Nestes livros, ele apresenta uma alternativa aos métodos dominantes de exercício físico, tanto na infância quanto na vida adulta, nas escolas, nos parques e nos centros de treinamento desportivo.

O objetivo do presente estudo é situar as ideias propostas por Pilates em sua literatura com a produção acadêmica científica sobre o método, quais variáveis são mais frequentemente analisadas, e seus resultados, de forma a discutir os benefícios do método Pilates.

I – A OBRA ESCRITA DE JOSEPH PILATES

A obra escrita de Joseph Pilates é composta de dois livros: “Sua Saúde”, escrito em 1934, e “O Retorno à vida pela Contrologia” de 1945. Ambos os livros foram escritos com a coautoria de William John Miller. O primeiro livro faz uma crítica ao estado de saúde da sociedade da época, enquanto o segundo coloca a saúde como requisito para a felicidade, demonstrando como alcançá-la através da *contrologia*, nome dado ao método de treinamento criado por Pilates. (Pilates, 2010).

O primeiro livro escrito por Pilates, “Sua Saúde” começa com fortes críticas aos métodos de obtenção da saúde utilizados na época, listando uma série de hábitos incorretos adotados por pais, professores de educação física e até mesmo treinadores desportivos com seus pacientes, clientes e atletas. Neste primeiro capítulo, Pilates usa pela primeira vez o termo “contrologia”, para denominar o seu método. (Pilates, 2010)

O livro prossegue relatando a importância primária da saúde na história e no cotidiano da população e, ao mesmo tempo, dá primeiros sinais de onde surgiram as primeiras inspirações para seu método:

De modo geral, quanto menos uma pessoa falar sobre saúde, melhor para sua saúde. Ela não se constitui apenas de uma condição normal, e é nosso dever atingi-la e mantê-la. Se os seres humanos soubessem e obedecessem as simples leis da natureza, chegaríamos à saúde universal e ao ‘Milênio da Saúde’”. (Pilates, 2010, p.33)

No terceiro capítulo de “Sua Saúde”, Joseph Pilates explica um dos pilares de seu método, e um que o diferencia de qualquer outro programa até o momento: o equilíbrio entre mente e corpo. Pilates defende fortemente que corpo e mente não se colocam em superioridade ou submissão, um em relação ao outro. O autor apresenta o equilíbrio corpo-mente como:

o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos princípios mecânicos que abrangem a estrutura do esqueleto, um completo conhecimento do mecanismo do corpo, e uma compreensão total dos princípios de equilíbrio e gravidade, como nos movimentos de ação, repouso e sono (Pilates, 2010, p. 43)”.

Esse controle é a base do método de Pilates, chamado contrologia. Segundo o autor, o equilíbrio entre corpo e mente alcançado pelos praticantes de seu método seria a melhor maneira de alcançar a saúde e mantê-la. Pilates

cita várias vezes durante o livro ter se baseado em diversos estudos científicos conduzidos pelo próprio, e após observações de princípios encontrados na natureza (Pilates, 2010).

Durante o livro, o autor faz uma análise do modo de vida da época, onde o bem-estar é colocado em segundo plano, em detrimento do trabalho e da produção de capital. Pilates mostra uma preocupação que remonta desde o nascimento e passa pela infância, listando atitudes, em sua opinião, equivocadas por parte dos pais para com seus filhos, e que podem resultar em uma baixa vitalidade na vida adulta (Pilates, 2010)

O livro cita por vezes o estudo das leis da natureza, utilizadas pelos animais durante suas vidas, guiados pelo instinto, e ainda faz uma comparação entre recém-nascidos e animais, em sua liberdade de movimento e flexibilidade. Dentro deste paralelo, o autor opõe a liberdade do animal em relação à proteção, segundo o mesmo exagerada, da mãe humana para com sua cria. Pilates acredita que as crianças devem ser criadas de forma mais livre, seguindo seus próprios instintos (Pilates, 2010).

“Sua Saúde” tem um capítulo destinado exclusivamente à educação da contologia para as crianças, capítulo este voltado principalmente aos professores de educação física, que segundo Pilates, em sua grande maioria utilizavam métodos incompletos e ineficazes de exercício físico. Nesta mesma seção, são colocadas as primeiras noções do método de Pilates sobre postura e respiração:

O desejável não é jogar os ombros para trás, como dito anteriormente, mas contrair o abdômen e encher o peito simultaneamente (Pilates, 2010, p 80).

As crianças devem ser incentivadas a fazer longas e profundas respirações, suficientes para expandir a parte superior do peito. Elas devem ser corretamente instruídas a contrair e descontraír o abdômen ao mesmo tempo que prendem a respiração. Depois, também devem aprender como esvaziar totalmente seus pulmões ao expirar profundamente (Pilates, 2010, p. 81).

Pilates defende que a correta respiração ativa uma série de músculos que, quando movimentados, trazem a criança à postura correta. Outros tópicos como o malefício de vestir a criança em demasia e até mesmo instruções para o banho da mesma são tratados no livro.

Pilates discorre sobre a coluna vertebral no penúltimo capítulo do livro, afirmando que a coluna seria naturalmente retificada, e suas curvaturas seriam

resultado da má postura. O livro relata que a postura correta beneficiaria o homem na luta contra diversos males, como a obesidade abdominal, dificuldades respiratórias, asma, pressão alta, e uma série de doenças cardíacas. A inovação trazida por Pilates e seus estudos alcançou até as camas e poltronas. Joseph colocava as camas regulares da época como “esteticamente agradáveis”, mas não produziam o relaxamento necessário durante o sono. Pilates produziu seu próprio modelo de cama e o patenteou, alegando que em sua cama, uma pessoa se moveria apenas 6 vezes por noite de sono de 8 horas, enquanto em uma cama normal este número seria de 45 vezes (Pilates, 2010).

A segunda obra de Pilates em parceria com Miller é “O Retorno à Vida pela Contrologia”, de 1945. Neste livro, os autores enfocam sua atenção para o método de exercício criado por Pilates após seus estudos, assim como o retorno que eles trariam no combate a uma variedade de enfermidades (Pilates & Miller, 2010).

“Um bom condicionamento físico é o primeiro requisito para a felicidade”. Com essa frase, os autores iniciam o livro. Segundo eles, a conexão entre corpo e mente é primordial na realização das atividades presentes no cotidiano, e esta pode ser alcançada através da prática regular dos exercícios da contrologia. O livro explica a dificuldade crescente que o homem enfrenta para cuidar de seu corpo nas últimas décadas, e de como a civilização diminuiu as chances de alcançar a saúde. Os autores argumentam que a baixa energia após um dia de trabalho prejudica até mesmo o lazer e a vida em família (Pilates & Miller, 2010).

Pilates cita a contrologia como um método para restaurar, na idade adulta, a condição física natural que desfrutamos na infância. Pilates discorre sobre alguns aspectos singulares de seu método, e que o diferenciam de qualquer treinamento existente na época (Pilates & Miller, 2010).

A correta respiração durante os exercícios limpa os pulmões de uma série de resíduos que a circulação sanguínea remove do organismo, e ao mesmo tempo, enche o corpo de ar puro, rico em oxigênio. Os exercícios foram desenvolvidos para um melhor alongamento e relaxamento dos músculos e tendões, e refletem em uma rotina que trabalha todos os músculos, ao contrário da grande maioria dos esportes. Os autores evidenciam a importância

de trabalhar os menores músculos do corpo, para que se possam fortalecer os grandes músculos (Pilates & Miller, 2010).

O livro salienta a necessidade de flexibilidade, fazendo um paralelo com a flexibilidade encontrada pelos animais selvagens. Cabe aqui uma citação que ficou marcada sobre o método: “Se sua coluna é inflexivelmente dura aos 30 anos, você é velho; se ela é completamente flexível aos 60, você é jovem”. Esta frase caracteriza de forma objetiva a importância que a flexibilidade tinha para o bem-estar, de acordo com Pilates. Outros fatores são relatados pelos autores para a aquisição do condicionamento físico ótimo, como o sono, a dieta e o contato com o ar puro e a luz do sol (Pilates & Miller, 2010).

II – A PESQUISA ACADÊMICA SOBRE O MÉTODO PILATES

Diante da variedade da produção científica voltada ao estudo do método Pilates, serão abordados aqui os principais aspectos concernentes à contrologia, e estudos relacionados.

Um dos campos de pesquisa voltados ao Pilates é o de análise biomecânica e cinesiológica dos exercícios pertencentes ao método. Um exemplo é o estudo conduzido por Sacco et. al. (2005) visando à comparação entre exercícios do método em diferentes posições e angulações, e a diferença de torque em cada um deles. Outro trabalho neste sentido foi o publicado por Souza et. al. (2012), que comparou através de análise eletromiográfica a contração voluntária máxima dos músculos reto femural e reto abdominal em dois exercícios do método, o *teaser* e o *hundred*, executados no solo e nos aparelhos criados por Pilates.

Uma das maiores causas da procura pelo método Pilates é a correção postural, com vista à diminuição da dor lombar, um dos males que mais acometem a sociedade moderna. Pereira et. al. (2008) procederam ao estudo de dois casos, em que sujeitos com queixas de lombalgia foram submetidos a 12 sessões de 90 minutos do método. Através de escalas de dor, foi possível perceber a influência positiva do Pilates na diminuição da algia. Já Machado et. al. (2008) verificaram a eficácia do método na lombalgia de gestantes. Após três sessões semanais de 60 minutos durante o período de um mês, houve uma significativa redução da dor lombar.

Outra variável estudada após intervenção do método é a flexibilidade do aluno/paciente. Bertolla et. al. (2007) observaram tanto ganhos agudos quanto crônicos de flexibilidade em um grupo de atletas juvenis de futsal, comparado com o grupo controle. Miranda & Morais (2009) verificaram aumento de flexibilidade após 24 sessões em dois meses. Rodrigues (2010) verificou aumento significativo de amplitude de movimento em quase todos os movimentos mensurados, num grupo de estudantes de odontologia submetido a duas sessões semanais de Pilates, com duração de uma hora, por sessenta dias.

Vale a pena ser citado o estudo de Faccirolli (2010), que avaliou a influência do Pilates na força muscular respiratória. Seis mulheres foram avaliadas, utilizando um manovacuômetro analógico, para a medição da pressão inspiratória máxima e da pressão expiratória máxima. Após o protocolo, foi possível perceber uma melhora significativa nas pressões respiratórias máximas, comparadas com os valores anteriores.

CONCLUSÃO

O método Pilates é, atualmente, uma alternativa aos métodos de treinamento físico convencionais nas academias. Seus principais praticantes são pessoas que buscam reabilitação física, combate aos males posturais advindos do cotidiano, além de ganhos de força muscular (principalmente abdominal) e flexibilidade.

A modalidade, como cita Joseph Pilates, trabalha o aluno de forma completa, em oposição ao treinamento convencional segmentado. O praticante, após algumas aulas, se movimenta de forma mais precisa e mais fluída durante os exercícios, reproduzindo-os com uma qualidade maior. Qualidade, no método, valorizada em detrimento da quantidade de exercícios ou repetições.

É possível concluir que o objetivo do método Pilates é voltado para o desenvolvimento da saúde, sendo eficaz em uma ampla gama de benefícios, tais como força muscular, flexibilidade, composição corporal e resistência cardiorrespiratória. Outro fator a ser levado em conta é o aumento da consciência corporal, fator importante na prática desportiva, assim como na vida diária (Marchesoni et. al., 2010).

Os estudos aqui demonstrados dão sustentação ao método Pilates como atividade física voltada tanto à saúde, como à reabilitação, e ao desporto. As variáveis estudadas em tais artigos são preponderantes para a evolução e o alcance de um bom nível de aptidão física, seja qual for o objetivo do praticante.

Alguns fatores citados por Pilates em seus livros não encontram ainda embasamento científico, como por exemplo, o desenvolvimento de suas camas e poltronas, supostamente superiores às da época de Pilates no que se refere à qualidade do sono. Fica em aberto a oportunidade para um estudo mais aprofundado em relação a tais aspectos não estudados até o momento.

BIBLIOGRAFIA

BERTOLLA, F., BARONI, B. M. LEAL JUNIOR, E. C. P., & OLTRAMARI, J.D. (2007). Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates® na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 13(4), 222-226

FACIROLLI, K. Efeitos do método Pilates sobre respostas respiratórias. **8ª Mostra acadêmica Unimep**, 2010

MACHADO, C.G. ARAÚJO, T.G. SANDOVAL, R.A. MACHADO, C.A.N.R. FREITAS, M.S. O método pilates na diminuição da dor lombar em gestantes. **Rev Elet Faculd Montes Belos** 2008;3(1)

MARCHESONI, C. MARTINS, R. SALES, R. Método Pilates e aptidão física relacionada à saúde. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 15, Nº 150, Nov/2010

MIRANDA, L.B. MORAIS, P.D.C. Efeitos do método Pilates sobre a composição corporal e flexibilidade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.3, n.13, p.16-21. Jan/Fev. 2009

PEREIRA M. J.; MENDES C. R.; BATISTA R. S.; FERNANDES B. L. F., Efeitos do Método Pilates na lombalgia: Estudo de 2 casos, 2008, Disponível em: www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/alternativa/pilates_marina/pilates_marina.htm.

PILATES, J.H. A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde e O retorno à vida pela Contrologia (co-autoria de William John Miller)/ Joseph Hubertus Pilates; tradução de Cecilia Panelli – São Paulo: Phorte, 2010

RODRIGUES, P.B. Efeito do método Pilates sobre a flexibilidade e qualidade de vida de estudantes de odontologia. [Dissertação de Mestrado] Taubaté: Universidade de Taubaté, 2010

SACCO, I.C.N.; ANDRADE, M.S.; SOUZA, P.S.; NISYAMA, M.; CANTUÁRIA, A.L.; MAEDA, F.Y.I.; PIKEL, M. Método pilates em revista: aspectos

biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudos de caso. **R. bras. Ci e Mov.** 2005; 13(4): 65-78.

SILVA, A.C.L.G. MANNRICH, G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioter. Mov., Curitiba**, v. 22, n. 3, p. 449-455, jul./set. 2009

SOUZA, E. F. de, CANTERGI, D., MENDONÇA, A, K, CLOUD, & LOSS, J. F. (2012). Análise eletromiográfica dos músculos reto femoral e reto abdominal durante a execução dos exercícios hundred e teaser do método pilates. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, 18(2), 105-108.