

# MÉTODO PILATES DO CLÁSSICO AO CONTEMPORÂNEO: VANTAGENS DO USO

---

Lara Baldini<sup>1</sup>; Mauricio Ferraz de Arruda<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduanda do último ano de Fisioterapia, Instituto Municipal de Ensino Superior de Catanduva  
E-mail: larab31@hotmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Fisioterapia

<sup>1, 2</sup> Instituto Municipal de Ensino Superior - IMES Catanduva. | 17 – 35312200 Avenida Daniel Dalto s/n – (Rodovia Washington Luis - SP 310 - Km 382) | Caixa Postal: 86 | 15.800-970 | Catanduva-SP.

---

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O século XXI é caracterizado pela busca de melhor qualidade de vida e dentre as técnicas oferecidas está o método Pilates. No Brasil, foi difundido na década de 90 e hoje é utilizado por milhares de pessoas. Joseph Hubertus Pilates foi o criador do método, nasceu em 1883, na Alemanha, foi uma criança muito doente, dedicou sua vida a estudos e exercícios físicos para ter um corpo saudável e forte. **OBJETIVO:** Caracterizar o método Pilates em um perfil histórico denotando as principais evoluções em um panorama clássico e sua evolutividade até a atualidade, enfatizando as vantagens de seu uso. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Foi realizada uma revisão bibliográfica sobre o método Pilates clínico. Foram utilizadas palavras-chave relacionadas ao pilates e suas vantagens ao longo de sua história, contidas nas fontes de dados: BIREME, SCIELO BRASIL, LILACS, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO, evitando-se publicações semelhantes. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O Pilates clássico busca preservar a técnica deixada por Joseph, seguindo seus princípios, linguagem, valores, equipamentos e sua filosofia. O Pilates contemporâneo possui adaptações para cada paciente, aplicando os exercícios de acordo com as características e habilidades de cada um. **CONCLUSÃO:** Frente às informações introduzidas faz-se a importância do alcance dos objetivos propostos, como encontrado há falta de um contingente bibliográfico de explicações conceituais compiladas acerca da evolução do método Pilates em trabalho científico, assim conclui-se com a relevância proposital proporcionar a confecção desta pesquisa como fundamentação histórica da técnica como “manual de compreensão” aos profissionais da área, servindo de subsídio nuclear para tais profissionais. **Palavras-chave:** Pilates clássico, Pilates contemporâneo, Pilates.

## ABSTRACT

**INTRODUCTION:** The XXI century is characterized by the search for a better quality of life and among the techniques offered is the Pilates method. In Brazil, it was widespread in the 90's and today is used by thousands of people. Joseph Hubertus Pilates was the creator of the method, born in 1883 in Germany, was a very sick child, dedicated his life to studies and physical exercises to have a healthy and strong body. **OBJECTIVE:** To characterize the Pilates method in a historical profile, denoting the main evolutions in a classic panorama and its evolution to the present, emphasizing the advantages of its use. **MATERIALS AND METHODS:** A literature review was performed on the clinical pilates method. Key words related to pilates and its advantages throughout its history, contained in the data sources: BIREME, SCIELO BRASIL, LILACS, PUBMED, GOOGLE ACADEMIC, avoiding similar publications. **RESULTS AND DISCUSSION:** The classic Pilates seeks to preserve the technique left by Joseph, following its principles, language, values, equipment and its philosophy. Contemporary Pilates has adaptations for each patient, applying the exercises according to the characteristics and abilities of each one. **CONCLUSION:** In view of the information presented, it is important to reach the proposed objectives, as we have found a lack of a bibliographical contingent of conceptual explanations compiled about the evolution of the Pilates method in scientific work, so we conclude with the purposive relevance to provide the making this research as historical foundation of the technique as a "manual of understanding" to the professionals of the area, serving as a nuclear subsidy for such professionals.

**Keywords:** Classic Pilates, Contemporary Pilates, Pilates.

## INTRODUÇÃO

O século XXI é caracterizado pela busca de melhor qualidade de vida e dentre as técnicas oferecidas para isso está o método Pilates. No Brasil o método foi difundido na década de 90 e hoje é utilizado por milhares de pessoas (SACCO et al., 2005).

Joseph Hubertus Pilates foi o criador do método, nasceu em 1883, na Alemanha, foi uma criança muito doente, sofria de raquitismo, asma e febre reumática, por isso dedicou sua vida a estudos e exercícios físicos para ter um corpo saudável e forte, além disso, se tornou um autodidata, onde aprofundou seus conhecimentos em fisiologia, biologia, anatomia, física e medicina tradicional chinesa, também estudou yoga e os movimentos dos animais (JULIANO e BERNARDES, 2014). Durante a Segunda Guerra mundial Joseph desenvolveu um sistema de exercício físico que denominou “Contrologia”, onde adaptou exercícios em macas, utilizando suas molas e exercícios nas cadeiras de rodas e posteriormente esse sistema passou a ser denominado como método Pilates (JULIANO e BERNARDES, 2014).

Segundo Da Luz et al. (2014), o método é dividido em matPilates, onde os exercícios são realizados no solo, sem utilizar aparelhos e em Pilates com equipamentos, onde os exercícios são realizados nos aparelhos conhecidos como Cadillac, Reformer, Ladder Barrel e Step Chair, compostos por molas e polias, sendo os exercícios nos aparelhos mais fáceis e mais seguros pois proporcionam maior estabilidade para o corpo.

Os aparelhos criados por Pilates são dotados de um mecanismo de molas que proporcionam resistência ou facilitam a execução dos movimentos, aumentando o grau de dificuldade de acordo com a evolução do indivíduo (SACCO et al., 2005).

Os exercícios de matPilates que foram criados por Joseph são 34 e são ilustrados e explicados em seu livro “Return to Life Through Contrology”, e esse termo se refere ao controle consciente de todos os movimentos de músculos do corpo, do espírito e da mente (MARCHIORI; TRELHA e FUJISAWA,

2012).

Os exercícios no solo buscam principalmente o fortalecimento abdominal, servem de complemento e base para os exercícios realizados nos aparelhos. No modelo clássico os exercícios seguem níveis, desde o básico, intermediário, avançado, até o super avançado (PANELLI e MARCO, 2016).

No método todo o corpo é trabalhado, não são realizados exercícios localizados, visando corrigir a postura e realinhar a musculatura (CAMARÃO, 2004).

Os exercícios do método podem ser realizados por pessoas que possuam alguma patologia musculoesquelética ou cirurgia, visando à reabilitação, assim como para quem busca melhorar seu desempenho (SACCO et al., 2005).

Segundo Camarão 2004, Joseph acreditava que o estresse se dava devido ao estilo de vida moderno, abrindo possibilidades para doenças, que o trânsito, a poluição, o telefone, a pressão econômica poderiam resultar em doenças mentais e físicas e hoje isso já foi comprovado.

De acordo com Panelli e Marco 2016, Joseph defendia a ideia de que a circulação era o que curava, que devíamos exercitar todos os músculos para melhorar a circulação sanguínea, tendo maior volume e maior carreamento de oxigênio para todas as fibras e tecidos, sendo essa ideia utilizada no tratamento de lesões, já que acreditava que a cura era dada através do movimento, que aumentaria o fluxo sanguíneo proporcionando recuperação do tecido mais rapidamente.

Joseph é considerado um dos primeiros ocidentais que descreveram a conexão entre corpo e mente (JULIANO e BERNARDES, 2014). O elemento central do método é a fusão entre mente e corpo, para que com isso o corpo alcance o equilíbrio, a força e a saúde ideais através de uma maior vantagem mecânica (DI LORENZO, 2011).

Baseado nessa visão o método segue alguns princípios: concentração, centralização, precisão/controle, respiração e fluidez.

Segundo Juliano e Bernardes 2014, o princípio da concentração diz que para realizar um movimento de forma adequada é necessário concentrar-se nos movimentos durante o exercício, voltando à atenção as partes do

corpo e músculos que estiverem realizando o movimento, para que assim o SNC envie mais impulsos nervosos para realizar a atividade, ou seja, para uma maior eficiência mente e corpo devem trabalhar juntos.

No princípio da centralização Joseph denominou Powerhouse como o centro de força do corpo, onde começa toda a energia e se irradia para as extremidades (DI LORENZO, 2011). O Powerhouse é composto pelos abdominais, extensores de tronco, flexores e extensores de quadril e assoalho pélvico e ensinava que deveria ser mantido em contração isométrica em todos os exercícios do método, sendo ativado com uma contração extrema dos músculos abdominais (JULIANO e BERNARDES, 2014).

Juliano e Bernardes 2014, relatam que o princípio de Precisão/Controle determina que os movimentos devem ser controlados pela mente para que não ocorra nenhuma compensação, respeitando o alinhamento corporal e o alinhamento axial, com isso ocorre menor recrutamento de músculos desnecessários, que poderiam levar a fadiga mais rápido, diminuir a estabilidade e levar a uma lesão e que os movimentos devem ser precisos, levando em consideração que o importante é como se faz e não o número de repetições. Também relatam que no princípio da respiração Joseph dizia que para aproveitar o método completamente era necessário respirar corretamente, já que com uma respiração adequada o sangue fica mais oxigenado e os gases nocivos são eliminados e que a inspiração deveria ser realizada no preparo para realização do exercício e a expiração durante sua execução, inalando e exalando o ar completamente, também dizia que era necessário realizar uma expiração forçada durante os exercícios. Já no princípio da fluidez dizia que os movimentos deveriam ser realizados de forma harmônica e graciosa, evitando movimentos mecânicos, nem muito lentos ou rápidos, observando o corpo como um todo, já que o método trabalha múltiplos grupos musculares simultaneamente, além disso, respeitando o alinhamento e sem realizar compensações, para que assim não ocorram lesões.

Joseph afirmava estar 50 anos, pelo menos, a frente de sua época, já que naquele

tempo não havia fisioterapia. Havia resistência da medicina tradicional mesmo após ser provada a eficiência do método a partir da reabilitação das pessoas de lesões e de disfunções musculoesqueléticas (PANELLI e MARCO, 2016).

Segundo Comunello 2011, a literatura mostra que o método possui diversos benefícios que podem contribuir para prevenção de lesões e alívio das dores crônicas, como melhora do condicionamento físico, da flexibilidade, do alongamento, da circulação, do alinhamento postural, podendo melhorar a coordenação motora e a consciência corporal e que esses benefícios dependem da fidelidade dos princípios na execução dos movimentos.

Outros benefícios também são relatados, como alívio do estresse e as dores musculares, aumento do equilíbrio, da força, assim como tonificar e definir a musculatura, melhorar o condicionamento mental e reestruturação o corpo (CAMARÃO, 2004).

Joseph faleceu aos 87 anos devido um incêndio no seu estúdio, onde ao tentar recuperar seus equipamentos inalou grande quantidade de gases tóxicos (PANELLI e MARCO, 2016).

Após sua morte foram realizadas alterações no método, sendo adicionados novos exercícios, recebendo variações e modificações, alguns exercícios foram simplificados com o objetivo de tornar o método mais acessível e ocorreram maiores reflexões possibilitando seu entendimento quanto à cinesiologia, anatomia e fisiologia (MARCHIORI; TRELHA e FUJISAWA, 2012).

Atualmente há maior conhecimento científico e avanço em todas as áreas, por isso, de acordo com Camarão 2004, podemos aproveitar a herança deixada por Joseph e acrescentar alterações adequadas ao método, por exemplo, antes se trabalhava com a retificação da coluna na execução dos exercícios e hoje sabemos que isso força sua fisiologia, portanto não é mais trabalhado conforme esse pensamento e sim buscando restaurar e preservar as curvaturas fisiológicas.

Vários estudos sobre o método foram realizados, e através desses estudos e dos avanços científicos sabemos que as adaptações são necessárias, já que para cada paciente pode haver contra- indicações e cuidados a serem

tomados. De acordo com Carvalho; Adriollo e Mathias 2015, quando o método for aplicado em gestantes, são contra-indicados exercícios na posição supina depois do terceiro mês gestacional, já no caso dos idosos, antes de realizar os exercícios deve ser realizada uma densitometria óssea, no caso de osteoporose são contra-indicados os exercícios onde é realizado flexão da coluna e em pacientes com artroplastia total do quadril, a flexão de quadril deve atingir até 90° , a linha mediana não pode ser ultrapassada na adução e a rotação interna de quadril precisa ser mínima.

Devido essas alterações realizadas no método Pilates, este passou a ser classificado como clássico ou contemporâneo.

Segundo Hackbart 2015, o Pilates clássico busca preservar a técnica deixada por Joseph, seguindo seus princípios, linguagem, valores, equipamentos e sua filosofia.

Com as adaptações passou a ser classificado como Pilates modificado, onde diferente do método tradicional que contém exercícios vigorosos, com alta dificuldade e intensidade, possui adaptações para cada paciente, aplicando os exercícios de acordo com as características e habilidades de cada um, podendo ser utilizado para pacientes de qualquer idade e para reabilitação (DA LUZ et al., 2014).

O Pilates modificado é também denominado como Pilates moderno ou contemporâneo, nesse caso, os exercícios visam às necessidades de cada praticante, de acordo com seu tipo de corpo, forças e fraquezas (HACKBART, 2015).

Além das adaptações novos recursos foram acrescentados ao método como a bola suíça, bosu, rolos, halteres e novos recursos terapêuticos foram incrementados, que é o caso de exercícios no meio aquático, que modificam o Pilates clássico (MARCHIORI; TRELHA e FUJISAWA, 2012).

A bola suíça, por exemplo, foi incrementada ao método, mas mesmo não sendo um recurso dos exercícios do método, permite a realização dos mesmos como resistência ou facilitador. Os halteres também estão sendo utilizados, o que foge completamente do método e de seu foco, já que o sistema de exercícios criados por Joseph possui resistência dada através de molas que possuem diferentes coeficientes elásticos,

promovendo um fortalecimento diferenciado e na água, há a mecânica dos fluidos e os exercícios devem considerar esta condição, com isso, é necessário muitas adaptações e modificações na execução dos exercícios neste meio, além disso, na água não há fixação do corpo e há alterações na descarga de peso, o que foge dos objetivos do método, portanto, esses tipos de adaptações saem do foco exclusivo e distanciam o objetivo principal proposto no método, que é o fortalecimento do powerhouse (MARCHIORI; TRELHA e FUJISAWA, 2012).

Segundo Panelli e Marco 2016, Foram realizadas alterações até mesmo nos equipamentos

desenvolvidos por Joseph, impossibilitando a execução dos exercícios originais e dificultando seu manuseio, assim o método Pilates vem sendo apresentado de uma maneira muito distinta do trabalho original, o que faz com que as pessoas tenham uma visão equivocada do que realmente é Pilates.

## **OBJETIVOS**

Caracterizar o método Pilates em um perfil histórico denotando as principais evoluções em um panorama clássico e sua evolutividade até a atualidade, enfatizando as vantagens de seu uso.

## **MATERIAISEMÉTODOS**

Foi realizada uma revisão bibliográfica, com uma estratégia de busca primária e secundária de artigos sobre o método pilates clínico, tendo como referência publicações em inglês e português, de pesquisadores nacionais. Para a busca primária, foram utilizadas palavras-chave isoladas e combinadas entre si, relacionadas ao Pilates e suas vantagens ao longo de sua história, contidas nas seguintes fontes de dados: BIREME, SCIELO BRASIL, LILACS, PUBMED, GOOGLE ACADÊMICO, evitando-se publicações semelhantes. Foram consideradas publicações dos últimos 15 anos (2004 a 2018), tendo como critério de exclusão publicações anteriores a isto.

## **RESULTADOSEDISCUSSÃO**

Segundo Comunello 2011, a literatura mostra que o método possui diversos benefícios que podem contribuir para prevenção de lesões e alívio das dores crônicas, como melhora do condicionamento físico, da flexibilidade, do alongamento, da circulação, do alinhamento postural, podendo melhorar a coordenação motora e a consciência corporal e que esses benefícios dependem da fidelidade dos princípios na execução dos movimentos.

O método Pilates pode ser classificado como clássico ou contemporâneo. Segundo Hackbart 2015, o Pilates clássico busca preservar a técnica deixada por Joseph, seguindo seus princípios, linguagem, valores, equipamentos e sua filosofia.

Ao longo do tempo o método Pilates sofreu adaptações e passou a ser classificado como Pilates modificado, onde diferente do método tradicional que contém exercícios vigorosos, com alta dificuldade e intensidade, possui adaptações para cada paciente, aplicando os exercícios de acordo com as características e habilidades de cada um, podendo ser utilizado para pacientes de qualquer idade e para reabilitação (DA LUZ et al., 2014).

O Pilates modificado é também denominado como Pilates moderno ou contemporâneo, nesse caso, os exercícios visam às necessidades de cada praticante, de acordo com seu tipo de corpo, forças e fraquezas (HACKBART, 2015).

Atualmente temos mais informações sobre cada patologia e disfunções e essas adaptações realizadas no método visam respeitar a individualidade de cada paciente, portanto, podemos melhorar a qualidade dos exercícios especificamente para cada pessoa. No caso dessas adaptações não estão sendo acrescentados exercícios novos, mas sim sendo realizadas modificações nos exercícios já existentes.

Além das adaptações novos recursos foram acrescentados ao método como a bola suíça, bosu, rolos, halteres e novos recursos terapêuticos foram incrementados, que é o caso de exercícios no meio aquático, que modificam o Pilates clássico (MARCHIORI; TRELHA e FUJISAWA, 2012).

Segundo Panelli e Marco 2016, o método Pilates vem sendo apresentado de uma maneira muito distinta do trabalho original

desenvolvido por Joseph e que as pessoas estão tendo uma visão equivocada do que é Pilates.

O método Pilates é composto por exercícios no solo e em equipamentos específicos criados por Joseph, com o acréscimo de novos exercícios, que nunca foram realizados por ele, novos acessórios e alterações nos equipamentos há uma alteração nítida no conceito do método, portanto nesse caso não estariam sendo realizados exercícios propriamente ditos do método.

Como desvantagem está a escassez de evidências científicas sobre o método, já que o número de praticantes aumenta muito, não sendo acompanhado pelo desenvolvimento de pesquisas (COMUNELLO, 2011). É necessário embasamento científico para que assim o método seja aplicado de maneira eficaz e segura (MARCHIORI; TRELHA e FUJISAWA, 2012). Apesar disso, em sua prática é evidente que há muitas vantagens na sua aplicabilidade, assim como diversos benefícios.

## CONCLUSÃO

Frente às informações introduzidas faz-se a importância do alcance dos objetivos propostos, como encontrado há falta de um contingente bibliográfico de explicações conceituais compiladas a cerca da evolução do método Pilates em trabalho científico, assim conclui-se com a relevância proposital proporcionar a confecção desta pesquisa como fundamentação histórica da técnica como “manual de compreensão” aos profissionais da área, servindo de subsídio nuclear para tais profissionais.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMARÃO, T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. Rio de Janeiro, Ed.2, 2004, p.2-9. Disponível em <[https://books.google.com.br/books?id=\\_DmgmgWfNq0C&pg=PA1&hl=ptBR&source=gbs\\_toc\\_r&cad=4#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?id=_DmgmgWfNq0C&pg=PA1&hl=ptBR&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false)> Acesso: 30 de Outubro de 2018.

CARVALHO, M. R., ANDRIOLLO, D. B., MATHIAS U. S. Método Pilates: considerações teóricas. Anais do salão internacional de ensino, pesquisa e extensão. V.7, n.2, 2015. Disponível em

