

## PILATES NA FISIOTERAPIA E SEUS BENEFÍCIOS PARA O CONDICIONAMENTO DO CORPO

### PILATES IN PHYSIOTHERAPY AND ITS BENEFITS FOR BODY CONDITIONING

Priscila Andrini Franco<sup>1</sup>

**RESUMO:** O presente artigo aborda os benefícios do Pilates na atividade física dos praticantes, auxiliando na manutenção da saúde e prevenção de diversas doenças, como ferramenta para fisioterapia. Também foram analisados aspectos históricos como a criação da atividade por Joseph Hubertus Pilates e a sua difusão pelo mundo. Utilizamos a metodologia qualitativa realizando uma pesquisa bibliográfica, onde foi possível analisar de forma efetiva a importância do Pilates no contexto histórico e atual para os seus praticantes, contribuindo científica e academicamente, com a comunidade em geral, ressaltando a importância desta prática no benefício da saúde da população em geral.

**Palavras-chave:** Pilates. Fisioterapia. Saúde. Atividade Física.

**ABSTRACT:** This article addresses the benefits of Pilates in the physical activity of practitioners, helping to maintain health and prevent various diseases, as a tool for physiotherapy. Historical aspects were also analyzed, such as the creation of the activity by Joseph Hubertus Pilates and its diffusion around the world. We used a qualitative methodology, carrying out a bibliographical research, where it was possible to effectively analyze the importance of Pilates in the historical and current context for its practitioners, contributing scientifically and academically, with the community in general, emphasizing the importance of this practice in the benefit of health. of the general population.

**Keywords:** Pilates. Physiotherapy. Health. Physical activity.

## INTRODUÇÃO

Pilates é muitas vezes confundido com ioga, apesar que no Pilates, corpo e mente devem ser tratados igualmente, pois a consciência corporal e a mobilidade são ainda muito importantes. Desenvolvido há cerca de cem anos, o Pilates hoje inclui dezenas de exercícios diferentes, dos quais os músculos de apoio e do tronco e os músculos pélvicos se beneficiam em particular, Costa (2012).

Provavelmente não há esporte que seja tão incompreendido quanto o Pilates, que muitas vezes é visto como um método de relaxamento meditativo. Isso não é menos

---

<sup>1</sup> Graduada em Fisioterapia.

importante porque é geralmente mencionado na mesma respiração que o yoga, no entanto, o Pilates é um treino sistemático de corpo inteiro que se concentra na resistência, flexibilidade e força mental. Foi desenvolvido pelo alemão Joseph Hubert Pilates durante a Primeira Guerra Mundial para acelerar o processo de cura de soldados no hospital.

O presente artigo tem como objetivo principal elencar aspectos históricos sobre o surgimento do Pilates, bem como apresentar a sua importância para a saúde dos praticantes, estabelecendo conceitos e fundamentos, reforçando ainda mais a relevância que este método proporciona aos seus adeptos, como instrumento de apoio aos fisioterapeutas.

## I. METODOLOGIA

No presente estudo, utilizaremos artigos e materiais de referência num contexto bibliográfico, segundo Gil (2002, p.44), “[...] a pesquisa bibliográfica<sup>2</sup> é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. A pesquisa foi desenvolvida numa linha de pesquisa qualitativa, contribuindo para o desenvolvimento de pesquisas atuais e futuras sobre a temática em questão, discutindo os problemas e explorando materiais de referência, e fontes bibliográficas, segundo Gil (2008, p. 50):

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho desta natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Parte dos estudos exploratórios podem ser definidos como pesquisas bibliográficas, assim como certo número de pesquisas desenvolvidas a partir da técnica de análise de conteúdo. (GIL, 2008. p.50)

Embora estudos quantitativos anteriores forneçam informações importantes sobre a ergonomia no meio rural, análises qualitativas possibilitariam um estudo mais aprofundado do assunto. De fato, pelo menos alguns autores de estudos quantitativos recentes também veem a necessidade de análises qualitativas adicionais.

---

<sup>2</sup> A pesquisa bibliográfica, é considerada uma leitura de fundo e reflexão baseada em literaturas essenciais para o desenvolvimento e elaboração de hipóteses de pesquisa. Serve como uma fonte condensada para que os leitores saibam quais obras foram consultadas e permite uma lista para leitura posterior. A pesquisa bibliográfica envolve a especificação de cada trabalho referido, na montagem ou preparação de uma peça de pesquisa (paper ou artigo, nota etc). É uma forma particular de revisão sistemática da literatura, portanto, o processo de busca na literatura deve ser transparente e reproduzível. É necessário um relato detalhado da estratégia de busca, que inclui uma descrição dos bancos de dados usados, os termos de busca e os critérios de inclusão / exclusão.

A pesquisa representa um estudo bibliográfico, pois está ancorado em levantamentos científicos acerca do tema proposto já concretizados, referenciando com o que nos informa Gil (2002), ao mencionar que a pesquisa bibliográfica é implementada partindo de materiais já concretizados e publicados, que nos oferecem uma melhor compreensão da problemática que está a ser analisada, e estes se encontram registrados através de livros, revistas, artigos, entre outros recursos, preparados para contribuir com o conhecimento científico.

Destacamos que o pesquisador precisa lançar mão de vários materiais, com a finalidade de transmitir na sua pesquisa um conteúdo confiável e que esteja baseado em autores com credibilidade na comunidade científica, ou seja, com produções de qualidade comprovada e que contribuam com futuras pesquisas de cunho acadêmico. De acordo com Gil (2002, p. 60):

A pesquisa bibliográfica requer habilidade do pesquisador, pois exige profundidade nas leituras para desenvolver a discussão com os teóricos que sustentaram o estudo, e, uma capacidade de compreensão que possibilite uma reflexão com base na discussão travada durante a pesquisa”. (GIL, 2002. p.60)

Para podermos concretizar o estudo, lançamos mão de procedimentos metodológicos baseados em materiais já publicados, tais como revista, e artigos, ou seja, conteúdos que instrumentalizassem uma construção de conhecimento que provocasse um verdadeiro debate entre vozes em torno do conteúdo, considerando as concepções dos estudiosos e pesquisadores selecionados para discussão.

Dessa maneira, os diálogos constituídos entre os estudiosos e os pesquisadores deste trabalho, permitisse, no final do estudo, a realização de uma reflexão que apresentasse uma compreensão da temática capaz de responder aos questionamentos da pesquisa e de contribuir para futuras análises.

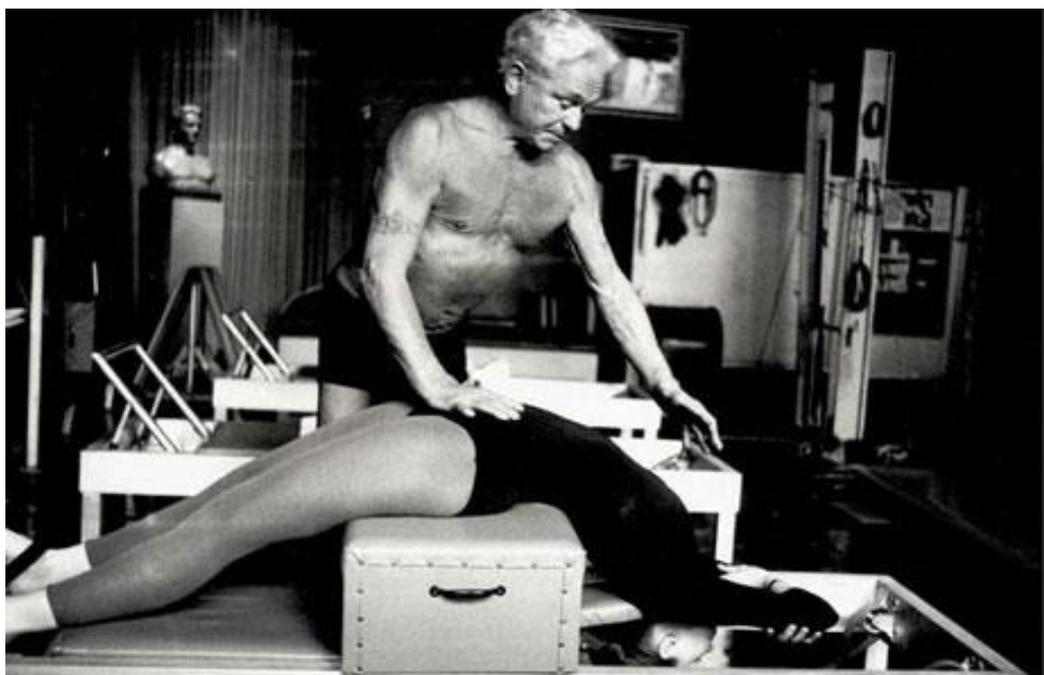
## 2. PILATES E ALGUNS ASPECTOS HISTÓRICOS

Joseph Hubert Pilates nasceu em 9 de dezembro de 1883. Era uma criança de constituição física muito fraca, e começou a lidar intensamente com vários esportes desde cedo, como Tai Chi, ioga, kickboxing, esgrima, atletismo e natação.

Curiosamente, Pilates desenvolveu a sua técnica de Pilates, como ele chamava a sua forma de exercício, inspirado por esses esportes enquanto era prisioneiro de guerra em um campo britânico durante a Primeira Guerra Mundial. Na década de 1920, ele já treinava unidades da polícia alemã. Pilates emigrou para os EUA por volta de 1930, depois que os

nacional-socialistas lhe pediram para treinar a SS. Ele abriu o seu primeiro estúdio em Nova York e rapidamente atraiu o interesse de atletas, dançarinos e atores.

**Figura 1-**Joseph H. Pilates



**Fonte:** Canal Pilates

Joseph H. Pilates trabalhou altamente individual e criativamente e para cada cliente individual, ele criou o seu próprio programa de exercícios e até desenvolveu novos exercícios. Quando ele morreu em 1968, ele e o seu estúdio em Nova York tornaram-se uma instituição.

Se Joseph Pilates foi em busca de uma técnica de fitness deslumbrante, foi porque queria ir além, como costumava acontecer, dos seus próprios limites físicos. Nascido em Dusseldorf, Alemanha, em 1883, Joseph Hubertus Pilates sofria de asma, raquitismo e febre reumática quando criança, esses afetos o deixarão enfraquecido e, segundo ele, indefeso.

Desde cedo começou a estudar anatomia e movimento, observando o movimento dos animais e os movimentos dos seus próprios músculos. Atirou-se ao yoga, às artes marciais e ao boxe e, aos 14 anos, já era mestre de um físico e de uma força de que se orgulhava. A sua forma física é tão notável que ele posava de bom grado para pranchas de anatomia.

Nos anos seguintes, a sua fama de treinador e atleta ganhou força na Alemanha e praticou esportes tão variados como boxe, mergulho e ginástica. É inspirando-se em sua experiência como atleta que ele desenvolverá um novo sistema de treinamento que ele chamará de Pilates. O pilates será composto por aproximadamente 500 exercícios no solo e com os equipamentos criados por Joseph Pilates.

Em 1926, Joseph Pilates mudou-se para Nova York, onde abriu um clube na 8.<sup>a</sup> Avenida com a sua esposa Clara, uma enfermeira que ajudou a refinar o método. Pilates se tornaria popular entre dançarinos, socialites, atletas e donas de casa. Ele deixou inúmeros praticantes na área, que abriram os seus próprios estúdios em diversas partes dos EUA, disseminando a prática do esporte para vários lugares do planeta.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

Pilates é adequado como um treino com os seus exercícios mesmo para iniciantes. O treinamento de força suave não só fortalece o corpo, mas também a mente e o treinamento do núcleo melhoram o equilíbrio e a força do núcleo com exercícios abdominais e nas costas. Com um treino de Pilates, realiza-se um treinamento de força suave, levando a mais mobilidade e aumenta o entusiasmo pela vida.

Ainda adolescente, Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) usou vários métodos de treinamento para transformar a sua constituição bastante fraca em um corpo atraente. Para isso, ele combinou exercícios que podem melhorar de forma sustentável o desempenho físico e mental. Pilates inicialmente desenvolveu exercícios de solo puro que podem ser realizados em qualquer lugar sem quaisquer ferramentas. Já na Primeira Guerra Mundial ele se destacou com esse método de treinamento. Em um hospital militar, alguns inválidos de guerra que fizeram esses exercícios recuperaram-se mais rapidamente.

Os exercícios de Pilates são extremamente eficientes, razão pela qual inúmeros atletas competitivos utilizam essa modalidade de esporte para si. De modo a garantir as descobertas para a posteridade e oferecer às pessoas ao redor do mundo a oportunidade de realizar tal treino, Joseph Pilates registrou as suas descobertas e sugestões de exercícios por escrito.

No que concerne à saúde, o exercício físico surge como um dos meios para aprimorar o seu conceito no que se refere ao bem-estar físico, social e emocional. O método Pilates como modalidade de exercício físico dependendo do tipo, intensidade, duração e frequência ocasionam diversas alterações hormonais

acompanhado de mudanças bioquímicas e fisiológicas. As possíveis alterações benéficas promovidas pelo exercício terapêutico podem ser observadas com a maior adesão por aqueles que praticam Pilates a mais de um ano. (GONÇALVES, 2014. p.15)

Pilates é um método de treinamento suave, mas extremamente eficaz. Para alcançar esse novo corpo, como descreve Pilates, precisa relaxar e alongar músculos ou grupos musculares específicos com os exercícios. No entanto, não é a quantidade que conta, mas a qualidade dos exercícios. Coordenar a respiração com os seus movimentos (POLLOCK et. al., 2000). É dada especial atenção ao meio do corpo, o núcleo, e treinar os músculos profundos da pelve e da cintura melhora a sua mobilidade geral. A pélvis e os ombros podem ser torcidos mais livremente um contra o outro depois de apenas algumas horas, Costa (2012).

Ao ativar este centro de força, após algumas horas de prática, notará que os quadris e cintura afinam como efeito colateral. Os exercícios de Pilates fazem com que os músculos e articulações se movam novamente sem stressá-los. Para apoiar o treinamento de corpo inteiro, pilates mais tarde também desenvolveu ajudas atléticas. A sua moldura de madeira com molas, sendo uma mistura de pegboard e máquina de remo, é bastante conhecida (POLLOCK et. al., 2000).

Enquanto isso, o dispositivo foi desenvolvido e agora é conhecido por muitos atletas como o "reformador". Ele ainda é usado em muitas academias hoje. Quando se pratica Pilates, as pessoas mudam os seus hábitos de movimento e postura, e logo nota-se como se leva os exercícios para a vida cotidiana. Muitos dos exercícios podem ser usados de forma eficaz durante as atividades diurnas habituais ou outros esportes. Os exercícios de Pilates focam no core, o que significa que o centro de força, também conhecido como powerhouse, é ativado (POLLOCK et. al., 2000).

Além dos músculos abdominais oblíquos e transversos, também se treina o assoalho pélvico e os músculos da região lombar. Quando Pilates criou os seus exercícios, muitas vezes ele se orientava para métodos de treinamento do Extremo Oriente. Ele usou ioga e artes marciais como modelos. Os exercícios de Pilates resultantes seguem seis princípios básicos:

- Execução concentrada dos exercícios
- Fluxo de movimentos

- Respiração conscientemente
- Centralização das atividades
- Movimentos controlados
- Precisão

**Tabela 1** – Princípios do Pilates

Princípio de Pilates	significado
respirando	Os movimentos são sincronizados com uma respiração calma e fluida.
centralização	A cada exercício, a "casa de força" é ativada - o centro de força do corpo, composto pelos músculos abdominais, pelo assoalho pélvico e pelos músculos das costas.
concentração	Para fortalecer a consciência corporal e a conexão entre corpo e mente, o foco está inteiramente na execução do movimento.
ao controle	Os movimentos são planejados e executados tecnicamente corretamente.
precisão	Se você abordar os exercícios de maneira concentrada e controlada, os movimentos serão executados com precisão.
Fluxo	As transições entre os exercícios individuais devem ser fluidas e harmoniosas, criando assim um fluxo dinâmico de movimento.

**Fonte:** Adaptação da autora

Portanto, a regra básica mais importante é que, com uma potência tensa, deve-se fazer os exercícios com precisão e respirar corretamente (BLUM, 2002). É melhor fazer menos exercícios ou manter os exercícios selecionados um pouco mais curtos, mas em qualquer caso evitar erros na execução.

## CONCLUSÃO

Ser fisicamente ativo e ter uma alimentação saudável pode ter um efeito positivo na saúde e no bem-estar em qualquer idade. A atividade física regular traz muitos benefícios à saúde, como melhorar a saúde cardiorrespiratória e a mobilidade, a função cognitiva ou a força e o equilíbrio, além de reduzir o risco de quedas e o risco de diabetes e doenças cardíacas. Além disso, o estresse, a depressão e a ansiedade podem ser reduzidos, o que, no que lhe concerne, melhora o bem-estar geral e a qualidade de vida.

Assim, artigo apresentado mostrou os benefícios da prática do Pilates, atividade física instituída por Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) durante a I Guerra Mundial, com milhões de praticantes em todo o mundo. Foi mostrado o contexto histórico, surgimento e

aplicação da técnica, desde o seu surgimento até os dias atuais, reforçando sobre a sua importância na saúde dos seus adeptos. Espera-se com a construção deste trabalho, contribuir científico e academicamente, com a comunidade em geral, ressaltando sobre a importância desta prática no benefício da saúde da população em geral e do seu apoio ao profissional de Fisioterapia.

## REFERÊNCIAS

BLUM, Charles L. Terapia de Quiropraxia e Pilates para o tratamento da escoliose do adulto. **Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics**, v. 25, n. 4, pág. E1-E8, 2002.

COSTA, Letícia Miranda Resende da; ROTH, Ariane; NORONHA, Marcos de. O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura. **ACM arq. catarin. med**, 2012.

GIL, Antonio Carlos. Como classificar as pesquisas. **Como elaborar projetos de pesquisa**, v. 4, p. 44-45, 2002.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Editora Atlas SA, 2008.

POLLOCK, Michael L. et al. Exercício resistido em indivíduos com e sem doença cardiovascular: benefícios, lógica, segurança e prescrição um parecer do comitê de exercício, reabilitação e prevenção, conselho de cardiologia clínica, American Heart Association. **Circulação**, v. 101, n. 7, pág. 828-833, 2000.