

Revisão**Benefícios do Método Pilates na Saúde**

Shirley de Oliveira Bezerra¹, Érica Maria de Araújo¹, Ana Elizabeth Oliveira de Araújo Alves³.

1. Discentes do curso de Fisioterapia do UNICEPLAC – *Centro Universitário do Planalto Central Professo Aparecido dos Santos.*
2. Docente do curso de Fisioterapia do UNICEPLAC – *Centro Universitário do Planalto Central Professo Aparecido dos Santos.*

*E-mail: ana.alves@uniceplac.edu.br; endereço: QI 03 lote 25/30 Torre A Apto 910; CEP: 72.

135-130. Tel. 55 (61) 8431-2094

Resumo:

Joseph Pilates foi um alemão nascido em 1880, em sua infância teve diversos problemas de saúde, o que possivelmente incentivou seu interesse pela prática de diversas atividades físicas, o que anos depois serviu como base para o desenvolvimento do seu método, o Pilates, que tem seis princípios fundamentais: fluidez, concentração, coordenação, centralização, respiração e precisão. O método utilizado para o desenvolvimento do artigo foi revisão de literatura. Os resultados demonstram melhora dos praticantes em diversos aspectos como melhora da mobilidade, postura, respiração, quadros algícos, concentração e força muscular. Por ser uma atividade extremamente adaptável, percebeu-se que o Pilates pode ser indicado para os mais diversos públicos, trabalhando na prevenção de doenças ou na reabilitação.

Palavras-chave: Pilates, Contrologia, Princípios do Pilates, Benefícios do Pilates, Pilates e saúde.

Abstract:

Joseph Pilates was a German born in 1880, in his childhood had several health problems, which possibly encouraged his interest in various physical activities, which years later served as the basis for the development of his method, Pilates, which has six fundamental principles: fluidity, concentration, coordination, centralization, breathing and precision. The method used for the development of the article was literature review. The results demonstrate improvement of the practitioners in several aspects such as improved mobility, posture, breathing, pain, concentration and muscle strength. Being an extremely adaptable activity, it was realized that Pilates can be indicated for the most diverse public, working in disease prevention or rehabilitation.

Key-words: Pilates, Contrology, Pilates principles, Pilates benefits, Pilates and health.

Introdução

O método Pilates foi criado no início da segunda guerra mundial por Joseph H.

Bezerra, SO; Araújo, EM & Alves, AEOA

Pilates enquanto estava recluso na Inglaterra com outros alemães. Desenvolveu o método baseando-se nas diversas práticas que já conhecia (MARÉS *et al.*, 2012). Treinou os outros reclusos, tendo como objetivo conseguir um controle preciso do corpo, e recuperação para os acamados, através de uma variedade de exercícios executados em solo ou em aparelhos (MACHADO *et al.*, 2005).

Joseph Pilates nasceu na Alemanha por volta de 1880, era uma criança muito frágil com raquitismo, febre reumática e asma (CAMARÃO, 2004). Mas isso não o impediu de praticar diversos exercícios como ginástica, esqui, boxe e luta romana afim de adquirir uma melhor forma física. Seu quadro clínico apesar de desfavorável o despertou grande interesse sobre o corpo humano, em especial sobre o sistema osteomuscular e a fisiologia (MARTINS, 2013).

Estudos demonstraram que o Pilates é uma atividade que traz melhora global, como o aumento de força, flexibilidade, amplitude de movimento, consciência corporal, diminuição da dor, melhora da postura, auxílio no tratamento de depressão, ansiedade, estresse (MOKHTARI *et al.*, 2012). Existem princípios básicos na

prática do método, caso sejam ignorados deixam de compor o método como deve ser, podendo atrapalhar sua eficácia. São eles, fluidez, concentração, coordenação, centralização, respiração e precisão (MARÉS *et al.*, 2012).

O princípio da concentração é necessário para que haja atenção ao movimento que está sendo executado a fim de evitar que sejam executados movimentos que possam prejudicar seu praticante como explicaram Pilates e Miller em 1998. Já a centralização é o controle das estruturas corporais, através do trabalho da musculatura abdominal, explicado por Meija e Oliveira em 2014. O fortalecimento do centro traz aumento da estabilidade da coluna, melhora na postura, equilíbrio e aumenta os movimentos realizados pelo tronco.

A coordenação motora é a sincronia entre o comando e a execução dos movimentos, ela pode ser dividida entre coordenação motora fina e coordenação motora grossa (CHAVES *et al.*, 2012). No Método Pilates, a mente deve controlar cada movimento, pois o controle na execução desses movimentos alcança a harmonia e aprimora a coordenação motora, evitando contrações musculares inadequadas ou indesejáveis (PIRES, 2005). A precisão é indispensável na prática do Pilates,

Bezerra, SO; Araújo, EM & Alves, AEOA

pois esse princípio baseia-se em um refinamento do movimento, ela ajudará no realinhamento postural, no equilíbrio dentre outros benefícios (GALLO, 2017).

Segundo Kroetz e Santos (2015) a fluidez se trata de um movimento contínuo sem rigidez e que ocorra da forma mais consciente e natural possível, a fim de evitar sobrecargas e lesões. O controle não se trata somente do corporal, mas também do mental sobre o corpo para conseguir realizar contrações concêntricas e excêntricas para a realização de um movimento preciso e com fluidez. Um dos principais resultados da Contrologia é a aquisição do domínio de sua mente sobre o controle completo de seu corpo (PILATES e MILLER, 1998).

Joseph Pilates afirma que comumente as pessoas respiram erroneamente, fazendo uso da musculatura acessória e de somente parte da capacidade pulmonar. Ele afirma que se deve fazer respirações completas, contraindo abdome, puxando o ar pelo nariz, a fim de encher o peito, e logo após soltar pela boca de forma mecânica esvaziando o máximo possível o pulmão, entretanto, a inspiração deve ocorrer de forma mais natural possível, como

descreveram também Figueiredo e Soares em 2017.

Andrade e Souza (2010) observaram através de um estudo a melhora da força muscular respiratória em mulheres praticantes do método Pilates em comparação a mulheres não praticantes. Para Joseph, o fato de o seu Método proporcionar a oxigenação plena das células do corpo poderia contribuir para a cura de algumas doenças e lesões. Hassan e Amin (2011) esclarecem os benefícios da correta respiração para relaxamento, concentração e diminuição dos batimentos cardíacos, assim contribuindo para uma melhora para os sintomas da depressão.

Estudos demonstraram também a eficácia do Pilates para diversos fatores, como por exemplo, a melhora significativa na mobilidade e flexibilidade da coluna vertebral, correção do alinhamento postural, melhora de equilíbrio, diminuição de dor na lombalgia crônica, e uma melhora na saúde de modo geral de idosas praticantes de Pilates (SANTOS e KRAIEVSKI., 2017).

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura contendo artigos pesquisados nas bases de dados SCIELO, MEDLINE

Bezerra, SO; Araújo, EM & Alves, AEOA

e LILACS, usando os descritores: Pilates, contrologia, centralização.

Foram incluídas referências em português e inglês, publicados entre os anos de 2004 e 2018, excluindo os artigos que não se enquadravam no tema proposto ou não se enquadravam nos critérios descritos. Após a busca os resultados foram separados por tema, tipo de pesquisa e ano de publicação. Tendo sido selecionados em média 30 artigos.

Resultados e Discussão

Após a revisão da literatura percebeu-se um consenso nas pesquisas em relação a melhora global da saúde dos pacientes submetidos ao Pilates. Os benefícios observados são diversos, dentre eles destacam-se a melhora da mobilidade, postura, respiração, quadros álgicos, concentração e força muscular.

Dentre os 30 artigos pesquisados, observou-se que mais de 70% demonstraram a melhora de quadros álgicos. Oliveira e Meija (2015) obtiveram como resultado a diminuição perceptível no nível da dor lombar, fazendo uso da Escala Analógica Visual da dor. Evangelista e colaboradores (2017) realizaram um estudo com 8 idosas acima de 60 anos com dores crônicas na coluna. Durante o estudo

realizaram 7 exercícios básicos de solo, por 1 hora, uma vez por semana. No fim do estudo as idosas deveriam responder a alguns questionamentos, dentre eles se houve melhora das atividades de vida diária que antes do Pilates solo eram difíceis de serem executados devido à dor na coluna.

Outro benefício evidente nos estudos analisados foi a melhora postural, citada em 12 artigos. Goulart e colaboradores (2016) realizaram um ensaio clínico controlado com 39 estudantes entre 9 e 14 anos de idade, durante 7 meses com uma frequência de dois encontros semanais por uma hora, afim de comprovar a eficácia do método para a melhora postural de coluna cervical e cintura escapular. Observou significativa melhora postural do grupo praticante do método em relação ao grupo não praticante.

Há evidências que o método praticado de forma correta, enfatizando a respiração pode auxiliar na melhora da força muscular respiratória. Jesus e e colaboradores (2015) relataram sobre o aumento da força muscular respiratória com sessões regulares do método Pilates, já que o princípio Pilates da respiração do método exige uma expiração máxima durante os exercícios.

Bezerra, SO; Araújo, EM & Alves, AEOA

Nos estudos analisados foram observadas melhora da flexibilidade mesmo não sendo o principal objetivo. Esse resultado se deve ao motivo do Pilates trabalhar alongamento e fortalecimento de forma simultânea, como descreveram Tozimet *et al.*, (2014). Este estudo relatou o uso de um protocolo de exercícios que envolve movimentos de todo o corpo e não somente grupamentos isolados. Ao fim do estudo verificou-se significativa melhora da flexibilidade dos participantes.

Como resultado do princípio da centralização percebe-se nos estudos que há uma grande mudança na força da musculatura abdominal, que auxilia a estabilização da coluna, tendo como consequência uma melhora de movimentos. Oliveira e colaboradores (2013) descreveram a melhora do caso estudado em 50% de aumento de força abdominal e no teste estático de resistência das costas de Sorenson os valores passaram de 17 segundos do início para 65 segundos ao final do estudo.

Como identificado na literatura o método Pilates tem influências positivas sobre o equilíbrio em diferentes populações. Santos e colaboradores (2012) verificaram a influência do

pilates no equilíbrio de uma população de bailarinas clássicas, envolvendo seis bailarinas com idades entre nove e onze anos, praticantes de balé a mais de quatro anos e revelou mudanças significativas no controle postural de bailarinas clássicas.

Ainda sobre a melhora do equilíbrio é possível perceber que esse benefício é bastante visível também em idosos. No estudo realizado por Rodrigues *et al.*, (2009) é clara a melhora no equilíbrio das mulheres observadas, todas com idades acima de 60 anos, e sedentárias. Foram submetidas aos testes do protocolo de Tinetti no início e no fim do estudo, evidenciando uma melhora significativa nos 13 testes aplicados.

Estudos recentes demonstram a atuação do Pilates no fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico. Santos *et al.*, (2017) realizou um estudo de caso sobre a incontinência urinária de esforço, usando como conduta quatro exercícios, a ponte, a ponte adaptada, o agachamento com bola suíça e o treino de respiração com conscientização da musculatura pélvica. Os resultados demonstraram que no “Pad-test” a paciente reduziu a perda urinária de 18g para 1g, após a intervenção. Esses resultados se deram após 10 sessões com

Bezerra, SO; Araújo, EM & Alves, AEOA

duração de 50 minutos, sendo realizadas duas vezes por semana.

Além do nível físico a literatura também relata o Pilates como o método que traz benefícios para seu praticante a nível psicológico. Uma pesquisa realizada por Medeiros (2012) foi além do aspecto físico e também avaliou o aspecto social e psicológico de idosos praticantes de Pilates. Com um grupo composto por 20 voluntários foi aplicado um questionário com os três aspectos antes e depois da pesquisa, e obteve-se como resultado um relato de melhora de 80% à nível físico, 61% à nível psicológico e 66,25% à nível social, reforçando o conceito de Joseph Pilates que o seu método trabalha corpo e mente de forma simultânea.

Ainda sobre as melhoras a nível psicológico, Roh (2016) obteve resultados positivos com um grupo de 150 mulheres acima de 60 anos. O estudo

teve uma duração de 16 semanas e concluiu a melhora em diversos aspectos como autoconfiança, eficiência na comunicação, traços otimistas e no controle da raiva, demonstrando que o método pode ser utilizado também para alívio dos sintomas da depressão e da resiliência do ego.

A modalidade, como citada por 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 a quantidade de exercícios ou repetições.

Na Tabela 1 também foram descritos e reunidos artigos que apresentaram resultados semelhantes e paralelos em relação ao método Pilates.

Tabela 01: Compilação de artigos e autores que demonstraram resultados semelhantes em relação a um tema trabalhado com o método Pilates:

TEMA	OBJETIVOS	RESULTADOS	AUTORES	ANO
Diminuição da dor lombar em gestantes.	Diminuir a dor lombar em gestantes e melhorar a postura.	Método acessível e agradável de ser executado, motivador. Objetivo alcançado.	MACHADO, C; ARAÚJO, T; SANDOVAL, R; MACHADO, C; FREITAS, M.	2005
Mulheres na faixa etária de 25 a 30 anos com lombalgia crônica.	Análise para diminuir a dor provocada pela lombalgia crônica.	Melhora na parede abdominal, definição da musculatura, facilidade em manter a postura, melhoria da auto-estima e da qualidade de vida.	LIMA, A. P.	2006
Algias e curvaturas da coluna vertebral. (estudo de caso)	Analisar a postura corporal e a dor crônica não-específica.	Mostrou-se uma ferramenta terapêutica eficaz na análise do questionário de avaliação da dor.	MENDONÇA, A. L. S; DUARTE, M. S.	2009
Pilates na estimulação do hormônio Serotonina em grupos	Impactos na estimulação do hormônio serotonérgico na	Impacto positivo na redução do grau de depressão, pressão arterial e cardíaca, força muscular,	HASSAN, E. A; AMIN, M. A	2011

musculares específicos.	força das pernas, músculos vertebrais, resistência muscular, flexibilidade.	resistência muscular e flexibilidade.		
Idosos com depressão e desequilíbrio.	Analisar 12 semanas de exercícios em idosos.	Diminuição dos sintomas depressivos e melhora do equilíbrio relacionado à queda	MOKHTARIA, M; NEZAKATALHOSSAINIB, M; ESFARJANIC, F.	2013
Tratamento de espondilolistescom trauma na L4-L5 (estudo de caso).	Analisar os efeitos em relação à força, flexibilidade e dor em paciente com quadro estável.	Eficiente no aumento da força da musculatura abdominal e paravertebral, flexibilidade da cadeia posterior, alívio da dor na coluna lombar.	OLIVEIRA, L.C;HOSHINA, C. S;FURLAN, L.A; de OLIVEIRA, R.G;MARTINI, F.A.N.	2013
Postural da coluna cervical e da cintura escapular em estudantes praticantes e não praticantes.	Comparar o padrão postural em estudantes praticantes e não praticantes.	Os praticantes apresentaram alinhamento de ombro e escápula e melhor alinhamento corporal em comparação aos não praticantes.	GOULART, I. P; TEIXEIRA, L. P; LARA, S.	2013
Equilíbrio Estático de uma População de Bailarinas Clássicas.	Analisar a influência do Pilates na resposta corporal em Bailarinas.	Revelou mudanças significativas no controle postural de bailarinas clássicas.	SANTOS, R. N; BARROS, C. S; ARAÚJO, L. M.	2013
Função pulmonar, mobilidade toracoabdominal e força muscular respiratória.	Avaliar a função pulmonar, mobilidade toracoabdominal, força muscular respiratória em mulheres saudáveis.	Houve melhora na atividade física de lazer, na mobilidade toracoabdominal, na força muscular respiratória e redução da circunferência da cintura.	JESUS, L. T; BALTIERI, L; OLIVEIRA, L. G; ANGELI, L. R; ANTONIO, S. P; PAZZIANOTTO-FORTI, E. M.	2015
Pilates solo nas limitações funcionais da coluna vertebral em idosas ativas com dor crônica.	Avaliar a classificação do nível de dor e sua relação com a prática do Pilates.	Melhora significativa no quadro algico crônico relatado pelas participantes em questão, melhorando a qualidade de vida e contribuindo para a saúde global.	EVANGELISTA, M. R; ALMEIDA, M. D. C; SILVA, V. F; SANTANA, T. T. O; FREITAS, F. G. B.	2017

Considerações Finais

O método Pilates apresenta grande potencial como conduta para alcançar bons resultados em diferentes áreas. Os estudos demonstraram que ele pode ser usado para diminuição dealgias advindas de problemas músculo-esqueléticos principalmente, para a melhora postural, aumento da força muscular respiratória, ganho de força abdominal, trazendo como consequência maior estabilização da coluna e auxiliando para movimentos mais precisos e fluidos, desenvolvimento de bom equilíbrio, além de conduzir para uma melhora e prevenção de doenças psicológicas.

São exercícios aplicados com muita concentração, respiração coordenada, controle e fluidez dos movimentos, e com um foco voltado ao centro de força (região abdominal), de onde deve gerar a força para a sustentação do tronco e a realização perfeita dos movimentos.

Os estudos analisados demonstraram que o referido método pode ser utilizado com diferentes grupos, pois suas sessões são traçadas de acordo com as necessidades e limites individuais de cada aluno, trazendo uma liberdade ao instrutor para adaptar e modificar os exercícios de acordo com os objetivos a serem alcançados, seja eles

Bezerra, SO; Araújo, EM & Alves, AEOA

de reabilitação, manutenção ou prevenção. O resultado direto do conjunto de exercícios da Contrologia produzem uma estrutura harmoniosa que reflete a boa forma física pela coordenação e pelo equilíbrio da união de três partes: corpo, mente e espírito (PILATES, 2010).

Referências

- BERTOLDI, J. T; WINTER, R. A; FIALHO, S. P. Efeitos do método Pilates na mobilidade da coluna vertebral e na qualidade de vida de idosos: estudo de caso. CINERGIS 17(1): 22-26. 2016
- CAMARÃO, T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. Rio de Janeiro 2004.
- CHAVES, R.N; TANI, G; SOUZA, M. C; SANTOS, D; MAIA, J. Variabilidade na coordenação motora: uma abordagem centrada no delineamento gemelar. Rev. bras. Educ. Fis. Esporte, São Paulo, v.26, n.2, p.301-11, abr./jun. 2012.
- DORNELLES, L. K; VAUCHER, D. S. Método Pilates – Uma opção de tratamento para algias em gestantes: relatos de experiência. Nova Físio Rev. Dig. Ano 15, n.87, 2012.
- EVANGELISTA, M. R; ALMEIDA, M. D. C; SILVA, V. F; SANTANA, T. T. O; FREITAS, F. G. B. A intercorrência do método Pilates solo nas limitações funcionais da coluna vertebral advindas da dor crônica em idosas ativas. Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, 2017.
- FIGUEIREDO, M. C. C; SOARES, L. M. O método Pilates na promoção de saúde funcional de pessoas acometidas por disfunções neurológicas: uma revisão integrativa. Inter Scientia Vol.5, n.1, 2017.
- GALLO, M. L. Pilates and String Musicians: An Exploration of the Issues Addressed by the Pilates Method, an Illustrated Guide to Adapted Exercises, and a Pilates Course for University String Players. A Dissertation Presented for the Degree Doctor of Musical Arts. 2017
- GOULART, I. P; TEIXEIRA, L. P; LARA, S. Análise postural da coluna cervical e da cintura escapular de crianças praticantes e não praticantes do método Pilates. Rev. Fisioterapia Pesq. (2016); 23(1): 38-44
- HASSAN, E. A; AMIN, M. A; Pilates Exercises Influence on the Serotonin Hormone, Some Physical Variables and the Depression Degree in Battered Women. World Journal of Sport Sciences 5 (2): 89-100, 2011
- JESUS, L. T; BALTIERI, L; OLIVEIRA, L. G; ANGELI, L. R; ANTONIO, S. P; PAZZIANOTTO-FORTI, E. M. Efeitos do método Pilates sobre a função pulmonar, a mobilidade toracoabdominal e a força muscular respiratória: ensaio clínico não randomizado, placebo-controlado. Fisioter. Pesq. 2015;22(3):213-22
- JUNIOR, P. C. N; TEIXEIRA, A. L. M; GONÇALVES, C. R; MONNERAT, E; PEREIRA, J. S. Os efeitos do método Pilates no alinhamento postural: estudo piloto. Fisio. Ser vol. 3, n. 4, p. 210-215. 2008.
- KROETZ, D.C; SANTOS, M.D. Benefícios do método Pilates nas alterações musculoesqueléticas decorrentes do período gestacional. Rev. Vis. Univers. Vol. 3; 72-89. 2

