



ISSN 2318-5104 | e-ISSN 2318-5090

CADERNO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE

*Physical Education and Sport Journal*

[v. 16 | n. 2 | p. 11-17 | 2018]

RECEBIDO: 01-08-2017

APROVADO: 15-02-2018

ARTIGO ORIGINAL

## Perfil motivacional de praticantes do método Pilates em Barueri - SP

*Motivational profile of the Pilates method practitioners in Barueri - SP*

DOI: <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2018.v16.n2.p11>

**Alexandra Anjos Dias, Ricardo William Muotri**

Universidade Paulista (UNIP)

### RESUMO

O método Pilates tem como base a contrologia, que consiste em um programa de condicionamento físico e mental com exercícios de força, flexibilidade e resistência muscular, através de aparelhos exclusivos, desenvolvidos através de um “sistema de molas”, além de exercícios no solo. Com o passar dos anos o método vem apresentando intensa massificação, instaurando diferentes métodos com aplicações cada vez mais diversificadas, o que pode comprometer sua objetividade. Desta forma, o presente estudo teve como objetivo verificar se atualmente o objetivo dos praticantes de Pilates estão condizentes com as propostas do método. Foram estudados 64 sujeitos, com idade média de  $43,61 \pm 12,66$  anos, praticantes do método há mais de três meses, com frequência mínima de duas vezes por semana em sessões de uma hora. Todos foram avaliados através de um questionário composto por dez questões desenvolvidas pelos próprios autores. Constatou-se que o condicionamento físico, seguido pela busca da prevenção para doenças osteomusculares, revelando uma harmonização entre a proposta do método e as razões pela sua busca, independente da forma como o método é utilizado. No entanto metade dos indivíduos entrevistados não conhece a existência de diferentes abordagens entre o Método Clássico e o Método Moderno, o que corrobora com a literatura. Os praticantes do Método Pilates embora não conheçam diferenças de abordagens metodológicas, confiam e utilizam o método, cientes de suas finalidades, porém esta é uma tendência em propensão discreta.

**PALAVRAS-CHAVE:** Método Pilates; Contrologia; Difusão; Massificação.

### ABSTRACT

The Pilates method is based on contrology, which consists a program of physical and mental conditioning with strength exercises, flexibility and muscular endurance through unique equipment, developed through a “spring system”, and floor exercises. Throughout years, the method has been showing intense massification, establishing different methods with increasingly diverse applications, which can compromise their objectivity. In this way, the present study had as objective to verify if at present the objective of the Pilates practitioners agree with the proposals of the method. Sixty-four subjects, mean age of  $43.61 \pm 12.66$  years, who had been practicing the method for more than three months, were studied at least twice a week in one-hour sessions. All were evaluated through a questionnaire composed of ten questions developed by the authors themselves. It was found that physical fitness was the most desired goal, followed by the search for prevention for musculoskeletal diseases, showing a harmonization between the proposed method and the reasons for their search, regardless of how the method is used. However, half of the interviewees did not know the existence of different approaches between the Classic Method and Modern Method, which corroborates the literature. Practitioners of Pilates while not know differences in methodological approaches, trust and use the method, aware of its purposes, but this is a trend in discrete propensity.

**KEYWORDS:** Pilates; Contrology; Broadcast; Massification.

## INTRODUÇÃO

Na década de 1940, Joseph Pilates divulgou seus exercícios como tratamento contra os efeitos do estresse, e contra os resultados da negligência física. Ele acreditava que, ao praticá-los, seus clientes poderiam obter o controle do próprio corpo e resgatar o ritmo e a coordenação motora naturais, comprometidos pela vida civilizada (REYNEKE, 2009).

Segundo Reyneke (2009), ao invés de hipertrofiar alguns músculos, como em aulas de musculação, ou trabalhar exclusivamente uma parte do corpo, como glúteos e abdome, o Método Pilates (MP) exercita e alonga o corpo todo. Pilates ensina a respiração correta, enfatizando os movimentos rítmicos do diafragma e expirações prolongadas e controladas.

Vários exercícios do método clássico de Pilates envolvem um rolamento suave da coluna para cima e para baixo, que, além de melhorar a flexibilidade dessa região, também exercita os pulmões (FRANCISCO et al., 2015).

O método contribuiu com vigor para o debate sobre questões de saúde. Chamava a atenção para deficiências posturais causadas por móveis poucos ergométricos e por exercícios mal feitos, que distorciam o corpo. Desta maneira, com os avanços nas ciências da saúde, diferentes autores buscam justificar tais teorias (AOKI, 2004; BLUM, 2002; KOLYNIK; CAVALCANTI et al., 2003; LATEY, 2001; SACCO et al., 2005).

Como consequência muito dos pequenos movimentos terapêuticos desenvolvidos para ajudar pessoas que se recuperam de lesões podem ser intensificados para desafiar atletas experientes, a fim de melhorar sua performance (CAMARÃO, 2004).

Os exercícios do MP focam em equilibrar as ações de toda a estrutura corporal: o esqueleto, as articulações, os músculos e os principais órgãos. Sua prática promove tanto flexibilidade quanto força e resistência. Integram as diferentes ações de músculos e articulações para movimentos coordenados e eficazes, proporcionando o condicionamento estrutural do corpo.

Este condicionamento tem como base um conceito denominado de contrologia, que consiste no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos mais importantes princípios das forças que atuam em cada um dos ossos do esqueleto, com o conhecimento subjetivo dos mecanismos funcionais do corpo, e o entendimento relativo dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento, no estado ativo, em repouso e durante o sono. Os exercícios do MP são, na sua maioria, executados na posição deitada, havendo diminuição dos impactos nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática e, principalmente, na coluna vertebral, permitindo recuperação das estruturas musculares, articulares e ligamentares, particularmente da região sacrolombar (GALLAGHER, 1999; PILATES, 2000).

Segundo Selby e Herdaman (2000), o sistema básico inclui um programa de exercícios que fortalecem a musculatura abdominal e paravertebral, bem como de flexibilidade da coluna. Já no sistema intermediário-adiantado são introduzidos, gradualmente, exercícios de extensão do tronco, além de outros exercícios para o corpo todo, procurando melhorar a relação de equilíbrio agonista-antagonista (BLUM, 2002; PILATES, 2000).

Para Gallagher e Krizanowska (1999), MP é um programa de condicionamento físico e mental no qual o praticante, com auxílio de aparelhos com sistema de molas e exercícios de solo, exercita força, flexibilidade e resistência. Estes autores consideram que essa técnica trabalha 100% corpo e 100% mente e, por este motivo é uma ferramenta adjuvante aos fundamentos essenciais para a autonomia funcional do indivíduo.

O MP consiste em exercícios físicos cuja característica principal é o trabalho resistido e o alongamento dinâmico, realizados em conjunto com a respiração e respeitando os seguintes princípios: controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração (ANDERSON, 2000; SEKENDIZ, 2007). O método visa o reforço dos músculos localizados no centro do corpo (abdominais, paravertebrais, glúteos e músculos do assoalho pélvico), denominados, de “centro de força” (ANDERSON, 2000), associados ao aprimoramento do desempenho motor, da estabilidade corporal e da postura ao fortalecimento e melhora da flexibilidade desses músculos (CUMOW, 2009). Assim, os benefícios do método Pilates compreendem o aumento da força (MUSCOLINO, 2004), flexibilidade (SCHOROEDER, 2002), melhora da postura (BLUM, 2002; SEGAL, 2004) e de habilidades motoras (KAESLER, 2007).

Camarão (2004) comenta que o método original, também conhecido como método clássico, trabalhava com a retificação da coluna, contração do abdômen, dos glúteos e do assoalho pélvico. Com o desenvolvimento do método “pilates moderno” não se trabalha mais com a coluna retificada – procura preservar e restaurar as suas curvas fisiológicas.

Stanmore (2008) enfatiza que a posição neutra da pelve é essencial para reduzir a quantidade de carga na coluna e permitir que os músculos do abdome e da coluna trabalhem de maneira eficiente na sustentação da coluna, além de equilibrar as articulações e músculos adjacentes.

No entanto, as pesquisas em relação ao Pilates ainda são escassas e envolvem estudos com pequenas amostras (STAN et al., 2012). O envelhecimento cronológico ou a senescência está associado ao aumento do risco de doenças crônicas, como disfunção cognitiva, doença cardiovascular e síndrome metabólica. Devido à expectativa prolongada de vida, as doenças relacionadas com a idade aumentaram a uma taxa alarmante nas últimas décadas (BHERER et al., 2013). A fragilidade é uma síndrome geriátrica cada vez mais reconhecida, em que o indivíduo entra em um estado de vulnerabilidade causado pela redução funcional de sistemas múltiplos (THEOU et al., 2011). Além disso, é um preditor independente de mortalidade, morbidade e institucionalização pós cirurgias (PARTRIDGE et al., 2012). A evidência indica que o exercício físico pode ser usado no tratamento da fragilidade (THEOU et al., 2011) e da depressão (BRIDLE et al., 2012), bem como na prevenção de doenças neurodegenerativas (BHERER et al., 2013). O método Pilates parece ter efeitos positivos na capacidade neuromotora, especialmente no que diz respeito ao equilíbrio estático e dinâmico. No entanto, em comparação com outros componentes de aptidão física (resistência cardiorrespiratória, força muscular, composição corporal e flexibilidade), os resultados ainda não são conclusivos, exigindo mais estudos com metodologia de alta qualidade (CANCELA et al., 2014; FRANCISCO et al., 2015).

Hipotetizamos que mesmo na carência de estudos mais relevantes a ciência não deixou de contribuir para o sucesso do método, assim como o aumento das necessidades pelo aumento da expectativa de vida, o que consequentemente contribuiu no surgindo novas versões, gerando dúvidas se essas aplicações do método são capazes de trazer os mesmos benefícios propostos pelo método original.

Dentre essas novas versões estão: pilates na água; pilates com arco; pilates misturado a danças africanas, ou realizado pendurando-se em um tecido. A falta de literatura existente em referência aos novos métodos de aplicação evidencia a falta de embasamento científico que comprova o uso dos mesmos.

Desta maneira hipotetiza-se que a grande difusão do método como produto meramente comercial e estratégico de marketing da área fitness, modifica as principais finalidades do método. Portanto o presente estudo tem como objetivo verificar os principais motivos apresentados pelos frequentadores das aulas de Pilates e se estes estão sincronizados com os objetivos propostos pelo método.

## MÉTODOS

Participaram deste estudo 64 indivíduos de ambos os sexos (feminino, n=30 e masculino n=34) escolhidos aleatoriamente, com média de 43,61±12,66 anos. Foram excluídos menores de idade (<18 anos) e praticantes com menos de três meses de prática do método Pilates. Todos os sujeitos praticavam os treinamentos há no mínimo 3 meses e no máximo há 18 meses, com uma média de 8,76±0,34 meses, no mínimo duas vezes por semana em sessões de uma hora. Estes foram informados sobre a pesquisa e aderiram com a assinatura o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Os dados foram coletados em diferentes academias de Pilates do município de Barueri (SP), que apresenta em média 14 academias especializadas. Não existem dados oficiais. Todas foram contatadas, mas apenas 9 aceitaram participar do estudo, as demais não informaram os motivos pelos quais não aderiram ao estudo.

A coleta de dados foi feita através de um questionário autoaplicável composto de dez questões diretas e indiretas desenvolvidas pelos próprios autores com o objetivo de identificar os principais motivos que levam os indivíduos à busca pelo método Pilates. De todas as dez questões sete foram destinadas a anamnese e três para identificação do perfil motivacional dos praticantes.

Todos os sujeitos, seguindo os critérios de inclusão citados anteriormente, nos nove estúdios de Pilates contatados, responderam ao questionário, após uma sessão prática e após uma breve explicação

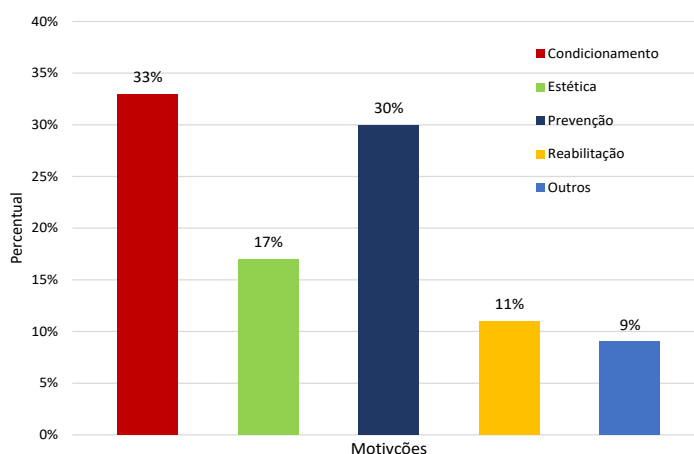
e consentimento formal sobre a pesquisa. Os autores do estudo acompanharam o preenchimento do questionário, sem intervenção, apenas como suporte para possíveis dúvidas de preenchimento, procedimento este que não ocorreu.

Após as coletas dos dados, foi dado início, ao processo de análise e interpretação das informações, que nesse estudo foram comparadas e contrastadas com o referencial teórico descrito no trabalho, a fim de que houvesse um entendimento maior sobre o problema. Para a realização de cálculos, média e desvio padrão, foi utilizado o programa Excel 2007 (Microsoft®).

## RESULTADOS

O Método Pilates apresenta benefícios variados, quando aplicado de acordo com seus princípios, e poucas contraindicações, além do seu uso voltado ao *fitness*. A maioria das contraindicações não impede a aplicação do método, apenas exige algumas alterações e cuidados, enfatizando que o método seja individualizado (COMUNELLO, 2011).

Neste estudo foi possível observar uma tendência na procura do método para o condicionamento físico seguido de prevenção, estética e reabilitação e tratamento à dores osteomusculares, como demonstrado na Figura 1, porém na literatura atual, entende-se por condicionamento físico boas condições físicas como força, agilidade, flexibilidade e capacidade cardiorrespiratória, o que não aparece como objetivo principal do método visto a sua estruturação com exercícios aeróbios limitados.



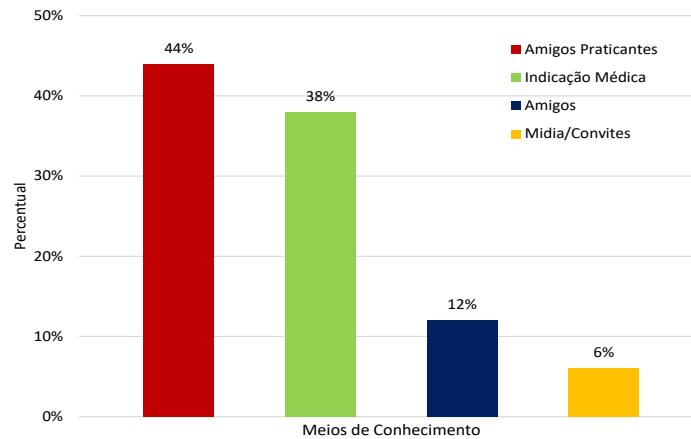
**Figura 1.** Descrição dos principais motivos pela busca do método.

Outro dado interessante deste estudo mostra que o conhecimento do método foi principalmente através de indicações de amigos ou por indicação médica (Figura 2). A busca por um método que fosse seguro e focalizado nos aspectos individuais, possibilitando a melhora da aptidão física com baixo risco de lesões, também teve grande relevância na escolha da modalidade.

Uma grande parte dos indivíduos (n= 52, 81,25%) entrevistados procurava por aptidão física e bem-estar, além da prevenção contra doenças crônicas futuras, visto que, muitos dos entrevistados chegaram ao método à procura de reabilitação, o que pode justificar a indicação médica.

A literatura aponta como vantagens do método Pilates: estimular a circulação, melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, o alongamento e o alinhamento postural. Pode melhorar os níveis de consciência corporal e a coordenação motora. Tais benefícios ajudariam a prevenir lesões e proporcionar um alívio de dores crônicas (ANDERSON; SPECTOR, 2000; APARÍCIO; PÉREZ, 2005; BERTOLLA et al., 2007; BLUM, 2002; FERREIRA et al., 2007; KOLYNIK; CAVALCANTI; AOKI, 2004; MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004a; SACCO et al., 2005; SEGAL,

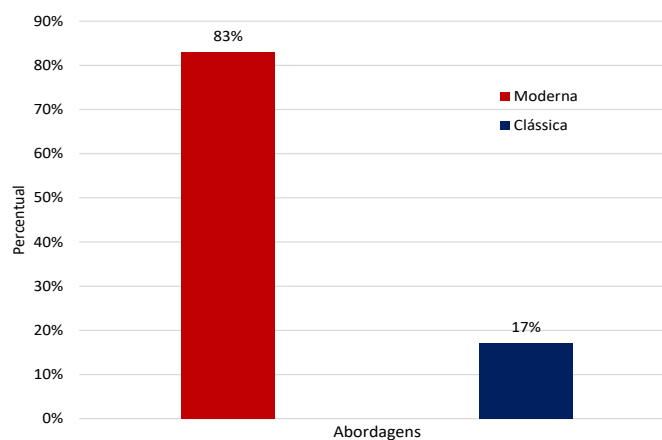
2004). Segundo Joseph Pilates, os benefícios do método só depende da execução dos exercícios com fidelidade aos seus princípios (BERTOLLA et al., 2007; CAMARÃO, 2004; MENDONÇA et al., 2005; PIRES; SÁ, 2005).



**Figura 2.** Meios de conhecimento e procura pelo método.

À medida que vem sendo estudado, o método é aplicado no tratamento de várias disfunções. Na Faculdade de Medicina da Universidade Ege, na Turquia, pesquisadores concluíram que os efeitos dos exercícios de Pilates na capacidade funcional, flexibilidade, fadiga, depressão e qualidade de vida são eficazes em mulheres com câncer de mama (EYIGOR et al., 2010). Já nos Estados Unidos, o método tem sido estudado na redução da obesidade (JAGO et al., 2006), o que demonstra a importância de instrutores conhecerem e difundirem aos praticantes do método seus propósitos e suas aplicações para uma aplicabilidade com consciência e fundamentação.

Com o questionário do presente estudo foi verificado que todos os alunos desconheciam a abordagem do método utilizado pelos professores. E foi identificado que a maioria (83%) das academias visitadas utilizavam uma abordagem moderna enquanto a abordagem tradicional era adotada nas demais (Figura 3).



**Figura 3.** Abordagens utilizadas.

O número de sujeitos limitado do estudo dificulta uma análise mais precisa e uma proposta de identificação da procura pelo método através de novos questionários direcionados aos professores de pilates

também poderia enriquecer este estudo, porém já é possível afirmar que a prevenção osteomuscular como um dos objetivos mais assinalados, revela uma harmonização entre a proposta do método e as razões pela sua busca.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A constatação de que o número de praticantes de Pilates tem aumentado muito nas últimas décadas só vem incentivar e respaldar a necessidade do embasamento científico aos profissionais que atuam nessa área. O perfil motivacional dos praticantes em condicionamento físico e prevenção de doenças osteomusculares, indica uma tendência aos instrutores para se especializarem mais nessas questões. Muitos praticantes do método não tem o conhecimento das diferentes abordagens a que estão expostos o que pode dificultar o alcance de seus objetivos com o Pilates.

## REFERÊNCIAS

- ANDERSON, B. D.; SPECTOR, A. Introduction to pilates-based rehabilitation. **Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America**, London, v. 9, n. 3, p. 395-410, 2000.
- BERTOLLA, F.; BARONI, B. M.; JUNIOR, E. C. P. L.; OLTRAMARI, J. D. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13 n. 4, p. 222-26, 2007.
- BHERER, L.; ERICKSON, K. I.; LIU-AMBROSE, T. A. Review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. **Journal of Aging Research**, Montreal, v. 8, n. 1, p. 65-75, 2013.
- BLUM, C. L. Chiropractic and Pilates Therapy for the treatment of adult scoliosis. **Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics**, Santa Monica, v. 25, n. 4, p. e1-e8, 2002.
- BRIDLE, C.; SPANJERS, K.; PATEL, S.; ATHERTON, N.M.; LAMB, S.E. Effect of exercise on depression severity in older people: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **The British Journal of Psychiatry**, Coventry, v. 20, n. 3, p. 180-5, 2012.
- CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- CANCELA, J. M.; OLIVEIRA, I. M.; RODRIGUEZ-FUENTES, G. Effects of pilates method in physical fitness on older adults: A systematic review. **European Review of Aging and Physical Activity**, Pontevedra, v. 11, n. 2, p. 81-94, 2014.
- EYIGOR S.; KARAPOLAT, H.; YESIL, H.; USLU, R.; DURMAZ, B. Effects of pilates exercises on functional capacity, flexibility, fatigue, depression and quality of life in female breast cancer patients: a randomized controlled study. **European Journal of Physical and Rehabilitation Medicine**, Torino, v. 46, n. 4, p. 481-87, 2010.
- FERREIRA, C. B.; AIDAR, F. J.; NOVAES, G. S.; VIANNA, J. M.; CARNEIRO, A. L.; MENEZES, L. S. O método pilates sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas. **Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 3, n. 4, p. 76-81, 2007.
- FRANCISCO, C. O.; FAGUNDES, A. A.; GORGES, B. Effects of pilates method in elderly people: Systematic review of randomized controlled trials. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, London, v. 19, n. 3, p. 500-8, 2015.
- GALLAGHER, S. P.; KRYZANOWSKA, R. (Eds.) **The pilates method of body conditioning**. Philadelphia: Bain Bridge Books, 1999.
- GALLAGHER, S.; KRYZANOWSKA, R. (Eds.) **The complete writings of Joseph H. Pilates: your health and return to life through controllogy**. Philadelphia: Bainbridge Books, 2000
- JAGO, R.; JONKER, M. L.; MISSAGHIAN, M.; BARANAWSKI T. Effect of 4 weeks of pilates on the body composition of young girls. **Preventive Medicine**, Amsterdam, v. 42, n. 3, p. 177-80, 2006.
- KAESLER, D. S. A.; MELLIFONT, R. B. B.; KELLY, P. S. C.; TAAFFE, D. R. D. A novel balance exercise program for postural stability in older adults: a pilot study. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, London, v. 11, n. 1, p. 37-43, 2007.



KOLYNIK, I. E. G.; CAVALCANTI, S. M. B.; AOKI, M. S. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método pilates. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 10, n. 6, p. 487-90, 2004.

LATEY, P. The pilates method: history and philosophy. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, Harcourt, v. 5, n. 4, p. 275-82, 2001.

MENDONÇA, A. L. S.; SILVA, D. M. Efeitos do método pilates nas algias e nas curvaturas da coluna vertebral: um estudo de caso. **Active Pilates Cursos**, Salvador. Disponível em: <<http://activepilates.com.br/producoes/Efeitos-do-Método-Pilates-nas-algias-e-nas-curvaturas-da-coluna-vertebral..pdf>>. Acessado em: 11 de novembro de 2010.

MUSCOLINO, J.E.; CIPRIANI, S. Pilates and the “powerhouse”. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, Amsterda, v. 8, n. 1, p. 15-24, 2004.

PARTRIDGE, J. S.; HARARI D.; DHESI, J. K. Frailty in the older surgical patient: a review. **Age Ageing**, London, v. 41, n. 2, p. 142-47, 2012.

PIRES, D. C.; SÁ, C. K. C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Lectures: Educación Física y Deportes**, Revista Digital, Buenos Aires, v. 10, n. 91, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd91/pilates.htm>>. Acessado em: 11 de novembro de 2010.

REYNEKE, D. **Pilates moderno**: a perfeita forma física ao seu alcance. Barueri: Manole. 2009.

SACCO, I. C. N.; ANDRADE, M. S.; SOUZA, P. S.; NISIYAMA, 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. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 4, p. 65-78, 2005.

SEKENDIZ, B.; ALTUN, O.; KORKUSUZ, F.; AKIN, S. Effects of pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, London, v. 11, n. 4, p. 318-26, 2007.

SELBY, A.; HERDMAN, A. **Pilates**: como criar o corpo que você deseja. São Paulo: Manole. 2000.

STAN, D. L.; COLLINS N. M.; OLSEN M. M.; CROGHAN, I.; PRUTHI, S. The evolution of mindfulness-based physical interventions in breast cancer survivors. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, Rochester, v. 12, n. 1, p. 1-15, 2012.

STANMORE, T. **Pilates para as costas**. Barueri: Manole. 2008.

THEOU, O.; STATHOKOSTAS, L.; ROLAND, K. P.; JAKOBI, J. M.; PATTERSON, C.; VANDERVOORT, A. A. The effectiveness of exercise interventions for the management of frailty: a systematic review. **Journal of Aging Research**, Kelowna, v. 11, n. 4, p. 1-19, 2011.

---

Autor correspondente: **Ricardo William Muotri**

E-mail: [rwmuotri@usp.br](mailto:rwmuotri@usp.br)

Recebido: **01 de agosto de 2017.**

Aceito: **15 de fevereiro de 2018.**