
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LETÍCIA LOT

MÉTODO PILATES:

“EQUILÍBRIO PERFEITO ENTRE CORPO E MENTE?”



Rio Claro
2008

LETÍCIA LOT

**MÉTODO PILATES:
“EQUILÍBRIO PERFEITO ENTRE CORPO E MENTE?”**

Orientadora: SARA QUENZER MATTHIESEN

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Rio Claro

2008

796 Lot, Leticia
L882m Método Pilates : equilíbrio perfeito entre corpo e mente
/ Leticia Lot. - Rio Claro : [s.n.], 2008
99 f. : il., fots.

Trabalho de conclusão (licenciatura - Educação física)
– Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências
de Rio Claro

Orientador: Sara Quenzer Matthiesen

1. Educação física. 2. Joseph Pilates. 3. Prática corporal
alternativa. I. Título.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho, com muito carinho, aos meus pais Luiz e Lidú, pelo exemplo de vida, amor, dedicação e trabalho.

AGRADECIMENTOS

À Professora Sara Quenzer Matthiesen pela valiosa orientação e dedicação durante toda essa jornada de trabalho.

Aos meus pais, que eu tanto amo, Luiz e Lidú. Agradeço de coração, primeiramente pelo AMOR e pela vida MARAVILHOSA que tenho. E pela oportunidade e incentivo que sempre tive para estudar, lutar pelos meus sonhos e vencer na vida. Vocês são meus exemplos, de que tudo deve ser feito com diálogo, dedicação, fé e muito amor!!!

Ao meu irmão, Lineu, com quem tanto briguei e que hoje me dá abraços apertados quando chego aos finais de semana.

À minha única e amada avó, Nelza, pelo apoio, amor, carinho e preocupação. Ah, e obrigada também pelo vestido de formatura, tenho certeza que será o mais lindo de todos, pois será feito de coração.

Às minhas companheiras e amigas da Rep. Trakinas e agregados. Dani, minha melhor amiga, te amo forever. Paula, minha companheira de quarto favorita e única. Luli's, espero estar nos agradecimentos do seu TCC também, isso é, se houver um!!! Rú, minha amiga e rival... Te adoro!!!! Ellen, ausente, mais sempre presente. Elisa, que a "Velha" esteja sempre contigo, pois comigo está!!! E não poderia esquecer da última, Tyana, adorei muito conhecer e morar com você. Queridas trakinas, obrigada por tudo!! Por terem agüentado meu mau humor, pela força nos momentos difíceis, pelas risadas, pelas baladas, pelos momentos em volta da lasanha, pelas noites do petisco e até mesmo pelas brigas, que me fizeram crescer. Momentos que, com certeza, ficarão guardados para todo o sempre. Amo vocês, por terem aparecido de repente, me proporcionando os melhores quatro anos da minha vida!!!

Às minhas amigas, irmãs e companheiras de todas as horas: Gabriela e Mônica. Ga, agradeço todos os dias por ter escolhido fazer Educação Física. O curso pode não ter dado certo para você, mais nossa amizade com certeza deu e vai durar para sempre. Mô, veio de carona com a Ga, entrou e ficou no meu coração. Não importa o que aconteça... Nós continuaremos aqui!!!

À minha amiga de toda a vida, Stefani. Não importa a distância que nos separa ou tempo que ficamos sem nos falar, você sempre está comigo em pensamentos e no coração. Te amo amiga!!

Ao Dr. Genilson Furigo e à Dra. Amanda Cunha, do “Studio São Paulo de Pilates”, em Holambra, pela disponibilidade e confiança, que permitiram realizar as imagens fotográficas que ilustram o presente trabalho.

À todos os que direta ou indiretamente contribuíram para que esse trabalho se realizasse.

E à Deus, por iluminar meus caminhos.

SUMÁRIO

	Página
1. INTRODUÇÃO.....	11
2. OBJETIVO.....	14
3. METODOLOGIA.....	15
4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	16
4.1. Sobre a história da Educação Física no Brasil.....	16
4.2. Sobre as Práticas Corporais Alternativas.....	22
4.3. Sobre o Método Pilates.....	28
4.3.1. Origem.....	29
4.3.1.1. Sobre os estúdios do Método Pilates	33
4.3.2. Princípios.....	35
4.3.3. Aplicação Prática.....	42
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	96
6. REFERÊNCIAS	99

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – J. H. Pilates.....	29
Figura 2 – J.H. Pilates, aos 57 anos.....	30
Figura 3 – J. H. Pilates, aos 82 anos	30
Figura 4 – <i>Power House</i>	37
Figura 5 – Fluxo de energia	40
Figura 6 – Ativação do “centro de força”	43
Figura 7 – <i>the hundred</i>	45
Figura 8 – <i>roll up</i> (fase 1)	45
Figura 9 – <i>roll up</i> (fase 2)	46
Figura 10 – <i>roll up</i> (fase 3)	46
Figura 11 – <i>roll up</i> (fase 4)	46
Figura 12 – <i>roll over</i> (fase 1)	47
Figura 13 – <i>roll over</i> (fase 2)	47
Figura 14 – <i>leg circles</i>	48
Figura 15 – <i>rolling like a ball</i> (fase 1)	48
Figura 16 – <i>rolling like a ball</i> (fase 2)	49
Figura 17 – <i>rolling like a ball</i> (fase 3)	49
Figura 18 – <i>single leg stretch</i> (fase 1)	50
Figura 19 – <i>single leg stretch</i> (fase 2)	50
Figura 20 – <i>double leg stretch</i> (fase 1)	51
Figura 21 – <i>double leg stretch</i> (fase 2)	51
Figura 22 – <i>double leg stretch</i> (fase 3)	51
Figura 23 – <i>double leg stretch</i> (fase 4)	52
Figura 24 – <i>spine stretch</i> (fase 1)	52
Figura 25 – <i>spine stretch</i> (fase 2)	53
Figura 26 – <i>open leg rock</i> (fase 1)	53
Figura 27 – <i>open leg rock</i> (fase 2)	54
Figura 28 – <i>corckscrew</i>	54
Figura 29 – <i>saw</i> (fase 1)	55
Figura 30 – <i>saw</i> (fase 2)	55
Figura 31 – <i>saw</i> (fase 3)	55
Figura 32 – <i>saw</i> (fase 4)	56
Figura 33 – <i>swan</i> (fase 1)	56
Figura 34 – <i>swan</i> (fase 2)	57
Figura 35 – <i>single leg kick</i> (fase 1)	57
Figura 36 – <i>single leg kick</i> (fase 2)	57
Figura 37 – <i>single leg kick</i> (fase 3)	58
Figura 38 – <i>single leg kick</i> (fase 4)	58
Figura 39 – <i>single leg kick</i> (fase 5)	59
Figura 40 – <i>double leg kick</i>	60
Figura 41 – <i>neck pull</i> (fase 1)	60
Figura 42 – <i>neck pull</i> (fase 2)	60

Figura 43 – <i>neck pull</i> (fase 3)	60
Figura 44 – <i>scissors</i> (fase 1)	61
Figura 45 – <i>scissors</i> (fase 2)	61
Figura 46 – <i>bicycle</i> (fase 1)	62
Figura 47 – <i>bicycle</i> (fase 2)	62
Figura 48 – <i>shoulder bridge</i> (fase 1)	63
Figura 49 – <i>shoulder bridge</i> (fase 2)	63
Figura 50 – <i>shoulder bridge</i> (fase 3)	63
Figura 51 – <i>spine twist</i>	64
Figura 52 – <i>jack knife</i> (fase 1)	64
Figura 53 – <i>jack knife</i> (fase 2)	65
Figura 54 – <i>side kick</i> (fase 1)	65
Figura 55 – <i>side kick</i> (fase 2)	66
Figura 56 – <i>teaser</i> (fase 1)	66
Figura 57 – <i>teaser</i> (fase 2)	67
Figura 58 – <i>hip circles</i>	67
Figura 59 – <i>swimming</i> (fase 1)	68
Figura 60 – <i>swimming</i> (fase 2)	68
Figura 61 – <i>swimming</i> (fase 3)	68
Figura 62 – <i>leg pull front</i> (fase 1)	69
Figura 63 – <i>leg pull front</i> (fase 2)	69
Figura 64 – <i>leg pull front</i> (fase 3)	69
Figura 65 – <i>leg pull front</i> (fase 4)	70
Figura 66 – <i>leg pull back</i> (fase 1)	70
Figura 67 – <i>leg pull back</i> (fase 2)	71
Figura 68 – <i>side kick knelling</i> (fase 1)	71
Figura 69 – <i>side kick knelling</i> (fase 2)	71
Figura 70 – <i>side kick knelling</i> (fase 3)	72
Figura 71 – <i>side bend</i> (fase 1)	72
Figura 72 – <i>side bend</i> (fase 2)	73
Figura 73 – <i>side bend</i> (fase 3)	73
Figura 74 – <i>boomerang</i> (fase 1)	74
Figura 75 – <i>boomerang</i> (fase 2)	74
Figura 76 – <i>boomerang</i> (fase 3)	74
Figura 77 – <i>rolling like a ball</i> (fase 1).....	75
Figura 78 – <i>rolling like a ball</i> (fase 2)	75
Figura 79 – <i>crab</i> (fase 1)	76
Figura 80 – <i>crab</i> (fase 2)	76
Figura 81 – <i>rocking</i> (fase 1).....	77
Figura 82 – <i>rocking</i> (fase 2)	77
Figura 83 – <i>control balance</i> (fase 1)	78
Figura 84 – <i>control balance</i> (fase 2)	78
Figura 85 – <i>push up</i> (fase 1)	79
Figura 86 – <i>push up</i> (fase 2)	79
Figura 87 – <i>push up</i> (fase 3)	80
Figura 88 – <i>push up</i> (fase 4)	80
Figura 89 – <i>push up</i> (fase 5)	80
Figura 90 – <i>the hundred</i> com a bola (nível básico)	81
Figura 91 – <i>the hundred</i> com a bola (nível avançado)	82
Figura 92 – <i>the hundred</i> com <i>flexi band</i>	83

Figura 93 – <i>magic circle</i>	84
Figura 94 – <i>cadillac</i> original	85
Figura 95 – <i>cadillac</i>	85
Figura 96 – <i>the hundred</i> no <i>cadillac</i> (nível básico)	86
Figura 97 – <i>the hundred</i> no <i>cadillac</i> (nível avançado)	86
Figura 98 – <i>wunda chair</i>	87
Figura 99 – <i>high chair</i> original	88
Figura 100 – <i>high chair</i>	88
Figura 101 – <i>arm chair</i>	89
Figura 102 – <i>mermeid</i> na cadeira	89
Figura 103 – <i>large barrel</i>	90
Figura 104 – <i>control balance</i> no <i>large barrel</i>	91
Figura 105 – <i>small barrel</i>	91
Figura 106 – <i>bicycle</i> no <i>small barrel</i>	92
Figura 107 – <i>reformer universal</i>	93
Figura 108 – <i>the hundred</i> no <i>reformer universal</i>	93
Figura 109 – <i>wall unit</i>	94

RESUMO

Tomando como base a história da Educação Física no Brasil, é possível observarmos o quanto as atividades corporais reconhecidas como suaves e alternativas, dando origem à formas não tradicionais de se movimentar o corpo e que recebem o nome de “Práticas Corporais Alternativas”, tem aumentado nos últimos anos. Em função disso, esta pesquisa foi realizada com o objetivo de despertar o interesse e estimular o conhecimento dos profissionais de Educação Física e interessados em geral, para o trabalho de abordagem corporal denominado Método Pilates. Com base em pesquisa bibliográfica em sites, artigos e livros que tratam do Método Pilates, das Práticas Corporais Alternativas e da História da Educação Física, procuramos reunir, num único material, informações importantes sobre o Método Pilates. Para a organização do material ora apresentado, nos pautamos em livros encontrados no acervo da biblioteca da UNESP e utilizados em cursos de formação do Método Pilates, dos quais foram citados no corpo do texto e mencionados como referências bibliográficas, para maior aprofundamento dos interessados. Esperamos que os profissionais de Educação Física e demais interessados encontrem neste Trabalho de Conclusão de Curso, que visa contribuir com a popularização desse método, subsídios para um maior conhecimento e aprofundamento acerca da origem, dos princípios e das possibilidades de aplicação prática pedagógica do Método Pilates.

Palavras-chave: Educação Física , Joseph Pilates, Prática Corporal Alternativa.

ABSTRACT

Taking as base the Brazilian Physical Education History, it's possible to observe how much the recognizable corporal activity as smooth and alternative, giving origin to non traditional ways to move the body that receives the name of "alternative corporal practices" has increased lately. Therefore this research was done with objective to raise interest and stimulate physical educational professional and general interested people knowledge to the work of a corporal approach called "Pilates Method". Based on a bibliographic research in sites, articles, and books about Pilates method, alternative corporal practices and physical education history, we tried to gather, in one material, important information about Pilates method. To organize the material here shown, we guided ourselves on the collection of UNESP's library and on Pilates methods training courses about which were made references in the body text and were mentioned the bibliographic reference for further profound study of interested people. We hope that Physical Educational professionals and further interested people find in this conclusion course work that intends to contribute to the method divulgation assistance for higher and deeper knowledge concerning to the origin, principles and possibilities of practical appliance pedagogy of Pilates Methods.

1. INTRODUÇÃO

São visíveis, nos últimos tempos, as drásticas mudanças nos hábitos diários da população provenientes, por exemplo, dos avanços tecnológicos e que afetam, não só o trabalho, mas o lazer e o próprio corpo do indivíduo (LACERDA, 1995).

Todo esse avanço causa no ser humano um sedentarismo precoce e, como resultado, faz crescer a busca por atividades corporais em caráter complementar, certamente para suprir uma necessidade não atendida no dia-a-dia rotineiro da maioria das pessoas.

Em função disso, lembra Lacerda (1995), a procura por academias de ginástica, aeróbica, musculação, entre outras, cresceu significativamente nos últimos anos. “Nas praias e nos parques multiplicou-se o número de pessoas que, individualmente ou em grupos, praticam esportes, ginástica, ioga, correm ou simplesmente andam” (p.3).

De acordo com Lacerda (1995), esse numeroso conjunto de atividades:

(...) foi acompanhado, não só no campo da Educação Física, mas em outras áreas disciplinares e na sociedade em geral, por amplos debates sobre os significados, os valores, os objetivos, as finalidades e os efeitos das diversas atividades corporais (p.3).

É possível dizer que no final do século XX, ocorreu uma “generalização de atividades físicas que têm como fim o próprio corpo: sua aparência, seu bem estar, sua realização. ‘Sentir se bem na própria pele’ se torna um ideal”, lembra Prost apud Matthiesen, 2006, p. 8.

No campo da Educação Física isso se tornou bastante evidente. Tomando como base sua história, é possível observarmos o quanto as atividades corporais reconhecidas como suaves e alternativas, dando origem a formas não tradicionais de se movimentar o corpo e que recebe o nome de “Práticas Corporais Alternativas”, têm aumentado nos últimos anos.

Mas o que seria uma Prática Corporal Alternativa?

Segundo Matthiesen (1997), como o próprio nome já diz:

(...) são práticas que, por meio de um trabalho com o corpo, buscam obter resultados pautados em teorias, levando os indivíduos a vivenciarem e educarem seu próprio corpo. São *corporais*, pois têm como núcleo central a interferência sobre o corpo do indivíduo, distinguindo-se, ao mesmo tempo, de outros trabalhos corporais por serem *alternativas*, isto é, não convencionais (p. 156).

Com isso, levam o praticante a um maior conhecimento do seu próprio corpo, por meio de exercícios lentos e prazerosos, que contribuem para a tomada de consciência corporal.

Diretamente envolvida com essas transformações, a Educação Física assiste à exaltação em relação ao corpo, observando a manifestação das mais diferentes técnicas de abordagem corporal (MATTHIESEN, 1997).

É nesse sentido que, discutimos, ao longo deste trabalho, o grande crescimento e importância das Práticas Corporais Alternativas na história da Educação Física brasileira, com ênfase sobre Método Pilates, observando sua origem, seus princípios, sua prática e sua inserção nessa área do conhecimento. Assim, tomando como base as tendências que fazem parte da história da Educação Física no Brasil, averiguaremos o grande crescimento e importância dada às Práticas Corporais Alternativas, sobretudo nos últimos anos.

De um modo geral, o Método Pilates se encaixa nas características dessas Práticas Corporais Alternativas, justamente por ser composto por exercícios que trabalham, de maneira suave, em busca da integração entre corpo e mente, promovendo, portanto, o equilíbrio entre ambos.

Dentre as Práticas Corporais Alternativas, existentes, o Método Pilates quer, e têm conseguido, um significativo espaço entre os trabalhos mais usuais no âmbito não só da Educação Física, como também, da Fisioterapia e da Psicologia.

Considerando que o Método Pilates vem conquistando cada vez mais adeptos, este trabalho de conclusão de curso tem como objetivo de discutir a relevância para a Educação Física atual.

Com isso, promoveremos um aprofundamento nesse trabalho de abordagem corporal, que chega cheio de força aos dias de hoje, possibilitando um atendimento mais personalizado, adaptado a cada indivíduo, vindo de encontro às suas necessidades e limitações.

Justamente pelo fato de ser muito recente, a maioria das faculdades de Educação Física, incluindo a Universidade Estadual Paulista – UNESP/ Rio Claro,

ainda não possui como disciplina curricular o Método Pilates. Por esse motivo, para que pudéssemos realizar este trabalho da maneira mais completa possível, realizamos cursos de especialização e buscamos referências em diferentes meios, a fim de reunirmos, em um único material, informações capazes de subsidiar o trabalho de profissionais de Educação Física.

2. OBJETIVO

Esta pesquisa foi realizada com o objetivo de despertar o interesse e estimular o conhecimento dos profissionais de Educação Física e interessados em geral, para esse trabalho de abordagem corporal denominado Método Pilates.

Profissionais de Educação Física e demais interessados encontrarão neste Trabalho de Conclusão de Curso, que visa contribuir com a popularização desse método, subsídios para um maior conhecimento e aprofundamento acerca da origem, dos princípios e possibilidades de aplicação prática do Método Pilates.

3. METODOLOGIA

Este trabalho, de cunho científico, foi realizado por meio de uma revisão de bibliografia com base na pesquisa em sites, artigos e livros que tratam do Método Pilates, das Práticas Corporais Alternativas e da História da Educação Física. Com isso procuramos reunir num único material, elementos que levem ao conhecimento desse método de abordagem corporal que tem, nos últimos tempos, conquistado espaço no campo da Educação Física.

Segundo Cervo e Bervian (1983), “a pesquisa bibliográfica tem como objetivo encontrar respostas aos problemas formulados” (p.55), ou temas escolhidos. Isso se dá por meio da “consulta dos documentos bibliográficos” (p. 55) e “referências teóricas publicadas em documentos” (p. 79), buscando também “conhecer e analisar as contribuições culturais ou científicas do passado existentes” (p. 55).

Como um trabalho de revisão bibliográfica, este texto tem como características a utilização de livros e “documentos similares” (SEVERINO, 1990, p. 73), encontrados nas bibliotecas, nos quais nos pautamos para a organização do material ora apresentado, o qual utiliza inclusive, citações, no corpo do texto e mencionaremos referências bibliográficas, para maior aprofundamento dos interessados.

4. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

4.1. Sobre a História da Educação Física no Brasil

Para compreender o papel desempenhado pelas Práticas Corporais Alternativas na cultura atual e do Método Pilates nesse contexto e no da Educação Física, é importante ter uma idéia de como se processou a evolução na maneira de promover a saúde do corpo. Isso, certamente, contribuirá para que compreendamos as relações desse processo com a saúde psíquica individual e social, em outras palavras, com o bem-estar e a realização integral das pessoas, já que isso levou a preocupação com o condicionamento físico a ultrapassar o campo da profilaxia e da terapêutica a fim de inserir-se no âmbito educacional, tornando-se parte da formação global da pessoa humana (MARINHO 19-). É preciso, portanto, remeter-se à história da Educação Física em nosso país.

No Brasil, a introdução oficial da Educação Física como disciplina ocorreu em 1851, mas foi, apenas na década de 1920, que vários estados realizaram mudanças educacionais, incorporando-a como matéria no âmbito escolar. Desde aquela época “a Educação Física na escola já sofria preconceitos e baixo status (...) Ela estava presente na lei, mas essa mesma lei demorou bastante para ser cumprida” (DARIDO; RANGEL, 2005, p.2).

Entretanto, ao nos remetermos à sua história, verificamos que foram várias as tendências que influenciaram a Educação Física ao longo dos anos. Assim, com base em pesquisas realizadas na UNESP-RC verificaremos que de 1930 até os dias atuais várias foram as tendências que merecem ser mencionadas, ainda que o objetivo desse trabalho não seja aprofundá-las.

Segundo Ghiraldelli (1988), desde a instauração do sistema repressivo pela ditadura militar, a Educação Física no Brasil “está em ebulição”, levando a constantes discussões e “esforços teóricos no sentido de compor um quadro classificatório (...) sobre as tendências e correntes norteadoras da Educação Física brasileira” (p.15).

Ghiraldelli (1988) aponta em seu livro cinco tendências presentes na história da Educação Física. São elas as tendências: Higienista, Militarista, Pedagogicista, Competitivista e Popular. Vejamos as principais características de cada uma delas.

4.1.1. As tendências da Educação Física no Brasil

Denominada como Educação Física Higienista, essa será a primeira tendência que faremos menção, em virtude de sua ordem histórica.

O Higienismo permeou a Educação Física no Brasil até meados dos anos 1930. Por meio dessa concepção, a Educação Física era considerada “atividade capaz de garantir a aquisição e manutenção da saúde individual” (GHIRALDELLI, 1988, p.17). Seguindo a idéia “*mente sã em corpo sã*”, a saúde e a higiene estavam, nessa época, sempre em primeiro lugar, valorizando a prática de exercícios que desenvolvessem o indivíduo tanto física quanto moralmente, “vislumbrando a possibilidade e a necessidade de resolver o problema da saúde pública pela educação” (GHIRALDELLI, 1988, p.17; DARIDO; RANGEL, 2005).

Portanto, cabia à Educação Física um papel fundamental na formação de mulheres e homens “fortes”, “sadios” e “dispostos à ação”, o que somente seria possível por meio de uma “educação higiênica”. De acordo com Ghiraldelli (1988), Rui Barbosa encontrou na Educação Física a disciplina capaz de satisfazer a idéia que defendia que “a higiene do corpo e a higiene da alma são inseparáveis” (p.23).

Ainda hoje, resquícios dessa Educação Física Higienista podem ser verificados por meio de *slogans* que enfatizam, por exemplo, que “esporte é saúde”, tão comum nesse meio, lembra (GHIRALDELLI, 1988).

A próxima tendência chamada Militarista consistia numa prática seriamente preocupada com a “saúde da pátria” (GHIRALDELLI, 1988, p. 27). Essa concepção de Educação Física esteve presente no Brasil entre os anos de 1930 e 1945 e tinha como objetivo a “formação do cidadão soldado, treinando uma juventude que fosse capaz de suportar o combate, a luta e a guerra, elevar a nação e defender a pátria, se necessário fosse”

(GHIRALDELLI, 1988, p. 18). Por esse motivo “tornou-se ‘seletista’, eliminando os fracos e favorecendo os fortes, deixando marcas profundas na Educação Física que, ainda hoje, muitas vezes, realça os mais habilidosos em detrimento dos menos aptos” (GHIRALDELLI, 1988, p. 25).

Na Educação Física Militarista, a prática de atividades como:

(...) a ginástica, o desporto, os jogos recreativos etc. só tinham utilidade se visassem à eliminação dos incapacitados físicos, contribuindo para uma maximização da força e do poderio da população (GHIRALDELLI, 1988, p.18)

Essa rigidez militarista, também presente na Educação Física – como em outros aspectos da vida social – acabou gerando um movimento de contradição que, a partir de 1968, ficou conhecido como “Contracultura”, caracterizando-se por um sentimento de revolta, por parte da população jovem, pelo fato de terem sempre que obedecer a ordens superiores, sem direito a nenhum questionamento. Esse movimento será visto mais detalhadamente no capítulo 4.2, quando nos remetemos às Práticas Corporais Alternativas.

A Educação Física Militarista, assim como a Higienista, pregava pelos aspectos práticos da atividade física, não enfatizando a necessidade de uma fundamentação teórica. Sendo assim, não era preciso ter conhecimentos específicos ou formação acadêmica, lembram Darido e Rangel (2005), mas bastava que o responsável pela atividade tivesse sido um praticante de esportes.

Passando para a Educação Física Pedagógica, dominante entre 1945 e 1964, que se assentava na Educação Física Higienista e a Militarista, porém com o objetivo de integrar a Educação Física como “disciplina educativa por excelência”, verificamos que sua concepção visava:

(...) à necessidade de encarar a Educação Física não somente como uma prática capaz de promover a saúde ou de disciplinar a juventude, mas de encarar a Educação Física como uma prática eminentemente educativa (GHIRALDELLI, 1988, p.19).

Mais do isso, essa tendência advogava sobre a *educação do movimento* como única forma de promover a *educação integral*, ou seja, de promover a integração entre corpo e mente. Ao contrário das outras disciplinas escolares,

que tinham como característica principal a *instrução*, a Educação Física visava, também, a *educação*, enfatiza Ghiraldelli (1988).

Nesse sentido, a Educação Física por meio da ginástica, dança e esportes, “visava auxiliar a juventude que freqüentava a escola a melhorar a saúde, a adquirir hábitos saudáveis, a racionalizar o uso das horas de lazer e a prepará-los vocacionalmente”, ressalta Ghiraldelli (1988, p.28).

Essas características da Educação Física Pedagogicista fizeram com que a Educação Física fosse vista como algo bom e útil para a sociedade brasileira.

Prosseguindo com as tendências da Educação Física, segundo Ghiraldelli (1988), temos a Educação Física Competitivista que, do mesmo modo que a Educação Física Militarista visava uma “hierarquização” e “elitização social”. Essa tendência esteve presente no Brasil após os anos 1960 e caracterizou-se pela ênfase na competição e na superação individual, tidos como “valores fundamentais e desejados para uma sociedade moderna” (p. 20). A preocupação do esporte passou a ser com o “aproveitamento máximo das potencialidades” daqueles que revelavam talento, deixando-se de lado a “educação integral” (harmonização corpo e mente) dos alunos que não ofereciam “potencial competitivo”. A prática de atividade física foi reduzida ao esporte de alto nível, voltada “para o culto do atleta-herói; aquele que a despeito de todas as dificuldades chegou ao podium” (GHIRALDELLI, 1988, p. 20).

Aquela idéia existente na Educação Física Pedagogicista, de “encarar a Educação e, por extensão, a Educação Física, como algo neutro, (...), cresce e ganha corpo na Educação Física Competitivista. O desporto de alto nível é o paradigma para toda a educação física” (GHIRALDELLI, 1988, p. 30).

As equipes esportivas passaram a representar o Brasil mundo afora, e “as vitórias provenientes das competições serviam para encobrir os problemas políticos, a censura, a imprensa e as freqüentes expulsões de brasileiros, cada vez mais descontentes com o regime opressivo do país”, lembra Ghiraldelli (1988, p. 31). O esporte de alto nível passou a ser “amplamente promovido pela mídia”, sendo utilizado para “estimular o patriotismo e ‘anestésiar’ o descontentamento social” (GHIRALDELLI, 1988, p. 32).

Souza (1974) apud Ghiraldelli (1988) expõe sua idéia a respeito da visão do esporte naquela época com a seguinte frase: “Quanto mais quadras de esporte, menos hospitais e menos prisões. Quanto mais calções, menos pijamas de enfermos e menos uniformes de presidiários (...)” (p.32).

Acreditava-se que todos deveriam ser incentivados a praticar algum esporte diariamente, quer seja, após a jornada de trabalho ou do turno escolar, a fim de utilizar, de “forma construtiva”, a “energia excedente”. Dessa forma “se fatigarmos o corpo e orientarmos o espírito, ele buscará a recuperação no leito, no descanso, e não no bar, nas esquinas (...)” (GHIRALDELLI, 1988, p. 32). Assim se curaria, de certa forma, grande parte da população brasileira, ressalta o autor.

Ao contrário das demais tendências, a Educação Física Popular, não tinha pretensões educativas, e, por isso mesmo, pouco se dedicou à produção de material teórico. Como o próprio nome sugere, “ela surgiu a partir da população e desenvolveu-se, de certa forma, em oposição às concepções já existentes”, conclui Ghiraldelli (1988, p. 33).

Não tinha como principal objetivo disciplinar os homens e nem estava voltada para a busca de medalhas, como ocorreu em épocas diferentes da história da Educação Física. De acordo com Ghiraldelli (1988), essa tendência visava, “antes de tudo, ludicidade e cooperação, e aí o desporto, a dança e a ginástica assumem um papel de promotores da organização e mobilização dos trabalhadores” (p.21).

Vale lembrar que a Educação Física Popular não é a Educação Física praticada por todo o povo, mas é aquela ligada aos grupos dos Movimentos Operário e Popular. Ou seja, foi no meio desses movimentos que surgiu a concepção de Educação Física Popular, favorecendo a “solidariedade”, a “ludicidade”, a “organização e a mobilização dos trabalhadores” com o objetivo de construir uma “sociedade efetivamente democrática” (GHIRALDELLI, 1988, p. 34).

A análise das cinco tendências abordadas anteriormente nos permite concluir que as pessoas, cada vez mais, “têm se preocupado com o condicionamento corporal, seja no âmbito da saúde, da educação ou da cultura” (MARINHO, 19-- , p. 170).

Segundo Marinho (19--):

(...) a tendência de reunir todas essas preocupações em um mesmo processo vem crescendo progressivamente, em conformidade com os avanços da Psicologia, que trouxe à tona o fato de que o ser humano é um todo e se desenvolve de forma holística. Ou seja, não existe separação/ divisão entre corpo e mente, mas ambas as dimensões são interdependentes em seu desenvolvimento e atuação. Por isso, a Educação Física tem se preocupado, cada vez mais, em preparar e educar o aluno-cidadão como um todo, não apenas no aspecto físico, mas também no moral e no intelectual (p. 155).

Entretanto, além das tendências mencionadas por Ghiraldelli (1988), há uma interpretação de que existem certas abordagens no campo da Educação Física que merecem especificações. É o caso das abordagens mencionadas por Darido e Rangel (2005), as quais veremos a seguir.

Darido e Rangel (2005) ressaltam, por exemplo, no âmbito da tendência Pedagogicista, algumas abordagens pedagógicas, relacionadas à Educação Física escolar, denominadas como: Psicomotricidade, Desenvolvimentista, Construtivista, Crítico-superadora, Crítico-emancipatória e Saúde Renovada. Vejamos as principais características dessas abordagens, segundo Darido e Rangel (2005).

A Psicomotricidade, tinha - e tem - como principal objetivo “o desenvolvimento da criança, com o ato de aprender, com os processos cognitivos, afetivos e psicomotores, buscando garantir a formação integral do aluno” (DARIDO; RANGEL, 2005, p. 7).

A Abordagem Desenvolvimentista foi inicialmente criada para atender crianças de 4 a 14 anos, na tentativa de “caracterizar a progressão normal do crescimento físico, do desenvolvimento fisiológico, motor, cognitivo e afetivo-social na aprendizagem motora” (DARIDO; RANGEL, 2005, p. 9).

Seguindo com a Abordagem Construtivista, que é caracterizada pela “construção do conhecimento a partir da interação do sujeito com o mundo, numa relação que extrapola o simples exercício de ensinar e aprender”, verificamos que essa faz com o que “o aluno construa seu conhecimento a partir da interação com o meio, resolvendo problemas” (DARIDO; RANGEL, 2005, p. 11)

Outra abordagem, que merece ser mencionada é a Crítico-superadora, a qual realça a importância sobre questões “não somente de como ensinar, mas também sobre como elaboramos conhecimentos, valorizando a questão da

contextualização dos fatos e do resgate histórico” (DARIDO; RANGEL, 2005, p.12) durante a aprendizagem do aluno.

A Abordagem Crítico-emancipatória é uma abordagem que “se propõe a aumentar os graus de liberdade do raciocínio crítico e autônomo dos alunos” (DARIDO; RANGEL, 2005, p. 14) por meio da cultura corporal vivida no decorrer das aulas.

A Abordagem da Saúde Renovada, de acordo com Darido e Rangel (2005), tem como objetivos “informar, mudar atitudes e promover a prática sistemática de exercícios” (p.16), de forma que estejam sempre relacionados com a saúde.

Como última abordagem, também chamada de Abordagem Cidadã, Darido e Rangel (2005), remetem-se aos Parâmetros Curriculares Nacionais, ou PCNs, que buscam viabilizar a participação de todos em “atividades corporais (...) proporcionando conhecimento, valorização, respeito e conhecimento da diversidade cultural” (p.18), além de trabalhar com temas transversais, elaborando questões e solucionando problemas sociais.

Se essas são abordagens e tendências presentes ao longo da história da Educação Física brasileira há, de forma mais tímida na bibliografia da área, referências a uma Tendência Alternativa na Educação Física. Pagni (1987), por exemplo, refere-se a ela dizendo:

Na tentativa de firmar-se como tendência hegemônica, como uma nova tendência, dentre aquelas que já conhecemos (...), a Educação Física Alternativa deixa transparecer suas intenções reformistas, que se acentuam com seu desenvolvimento (p. 21).

Na verdade, esse é o berço das Práticas Corporais Alternativas, como veremos a seguir.

4.2. Sobre as Práticas Corporais Alternativas

Desde o início do século XX, começaram a surgir “movimentos” ou “abordagens” corporais que se colocavam à margem da visão tradicional da Educação Física e mesmo em oposição a ela. Reagindo “a mecanização dos

movimentos da ginástica e as especializações desportivas” (PAGNI, 1987, p. 3), por exemplo, esse movimento foi ganhando espaço na Europa, por influência das filosofias orientais, valorizando “o homem como um todo (...), na tentativa de integrá-lo corporal e espiritualmente” (PAGNI, 1987, p. 4).

Tendo a princípio um enfoque predominantemente terapêutico, tais práticas foram, aos poucos, revelando seu potencial educativo, e começaram então a permear a área da Educação Física.

Durante longo tempo foram vistas com desconfiança, principalmente por seu caráter de “negação e contestação da Ginástica e Educação Física tradicionais” (PAGNI, 1987, p. 3). Depois, deixaram de negar e passaram a “orientar a Educação Física para uma nova direção” (PAGNI, 1987, p. 4). Assim, de *Anti-Educação Física* ou *Antiginástica*, passou-se a falar em *Educação Física Alternativa*, conclui o autor.

Hoje, práticas que dela fazem parte são conhecidas como *Práticas Corporais Alternativas*. Segundo Matthiesen (1997),

(...) são *práticas* porque trabalham e influenciam diretamente o corpo; são *corporais* porque têm como principal foco e objetivo obter efeitos positivos sobre o corpo; e, por fim, são *alternativas* por revelarem novas formas de intervenção sobre o corpo, contrapondo-se às formas tradicionais, apontando, portanto, para uma nova e diferenciada Educação Física (p. 156).

Contrariamente à “hipertrofia muscular” e ao “adestramento do corpo”, proporcionados pelos conteúdos tradicionais da Educação Física, como o esporte e a ginástica, as Práticas Corporais Alternativas propõem sua própria forma de educação do corpo, por meio de “movimentos suaves e precisos” que ajudam a “soltar os músculos” e a “liberar uma energia até então desconhecida” (MATTHIESEN, 1996, p. 10).

Essas idéias de “contraposição” e de “negação”, presentes nas Práticas Corporais Alternativas, remetem-se ao espírito contestador do movimento de contracultura, que teve seu apogeu nos anos 1960-70. Se, nessa época, havia contestação é porque havia insatisfação, e, certamente, tratava-se de uma insatisfação em relação à cultura então dominante. Segundo Maciel (1981) apud Pereira (1992):

A contracultura foi certamente propiciada pelas próprias doenças de nossa cultura tradicional. Tais doenças condicionaram seu

surgimento, como um antídoto, ou anticorpo, necessário à preservação de um mínimo de saúde existencial, que passou a ser socialmente exigido pelo próprio instinto de sobrevivência de nossa vida em comum (p.16).

Se o doente era aquele que “apoiava-se no racionalismo científico, no poder econômico e nos valores de uma ordem social considerada politicamente correta”, a contracultura, “opondo-se a esse sistema baseado na competição, na *performance* e nos resultados”, reconhecia como saudáveis aqueles que “defendiam o direito da liberdade individual” (PEREIRA, 1992, p. 18). Além disso, a busca pelo aperfeiçoamento no desempenho esportivo levava “aos esforços violentos, até pela importância das competições esportivas entre as nações, que se haviam tornado, de certa forma, um substitutivo dos enfrentamentos armados” (LACERDA, 1995, p.12).

Elias (1986) apud Lacerda (1995), nota que “a pressão crescente das competições esportivas dentro das nações induz freqüentemente os atletas participantes a provocarem danos a si mesmos pela sobrecarga de exercícios e pelo uso de esteróides” (p. 12).

Como reação a essa visão da Educação Física focada na “mecanização dos movimentos da ginástica e especialização esportiva, decorrente de todo um processo de desenvolvimento cultural e social” (PAGNI, 1987, p. 3) começa a surgir, nesse momento, as Práticas Corporais Alternativas. São elas que trazem para dentro da Educação Física “atividades corporais brandas ou suaves”, ou seja, “aquelas que têm como características principais a lentidão na execução dos movimentos, o fato de não exigirem muito esforço físico do praticante, não serem violentas nem competitivas” (LACERDA, 1995, p. 11).

Embora nem todas as Práticas Corporais Alternativas sejam do tipo *suave*, a maioria se caracteriza pela oposição

(...) àquela vigorosa e intensa, que tenta somente atingir o objetivo estético ou de *performance*, tornando-se entretanto uma fonte de violência contra o próprio praticante. A atividade suave pode então ser entendida como oposição ao esporte competitivo, contra a atividade corporal meramente modeladora, como recusa a aceitar o estado das coisas e como procura de modos alternativos de atividades corporais (LACERDA, 1995, p.12-13).

Entretanto, segundo Lacerda (1995):

(...) forja-se presente a necessidade de uma identidade própria capaz de apresentar-se como fundamento para as Práticas Corporais Alternativas. A negação ou crítica das práticas corporais dominantes era um primeiro passo, mas, era preciso propor a positividade de sua própria ação, apresentar valores que justificassem e fundamentassem seu discurso (p.13).

Vale lembrar que as modalidades esportivas competitivas estão relacionadas aos valores de glória, prestígio, reconhecimento e retorno financeiro, enquanto que as Práticas Corporais Alternativas, ao contrário, são “silenciosas”, recusam a “glória e a competição”, não promovem “sua identificação por meio dos heróis do esporte, nem buscam retornos financeiros” (LACERDA, 1995, p. 13).

Sendo assim, as Práticas Corporais Alternativas buscam “atribuir ou construir outros sentidos para suas práticas”, e esses sentidos apontam para valores alternativos como: “equilíbrio, harmonia, tolerância, responsabilidade, solidariedade, prazer, integração e autoconhecimento” (LACERDA, 1995, p.14).

Como principal pano de fundo dessas Práticas Corporais Alternativas, temos, segundo Matthiesen (1997), “a crescente ligação e identificação entre o corpo e a alma, deixando de lado a idéia dualista que fazia do corpo apenas uma carcaça funcional posta a serviço da alma” (p. 7). Em vista dessa união, os indivíduos começaram a “habitar o próprio corpo e a incorporar a suas identidades sociais, algumas idéias, convicções frágeis, manipuladas e tornando o corpo a realidade da cada pessoa” (MATTHIESEN, 1999, p. 7).

De acordo com Matthiesen (1999) a idéia “de que existe uma interação entre o corpo e a mente, e de que os distúrbios psíquicos afetam também o corpo, produzindo doenças e disfunções que nem sempre têm causas físicas” (p.52), é bastante presente no âmbito das Práticas Corporais Alternativas. Além disso, demonstram, em sua maioria, que:

(...) seria praticamente impossível a um ser humano modificar seus hábitos corporais sem modificar profunda e definitivamente seu psiquismo, remetendo-se à idéia de que haveria uma interligação entre ‘psique’ e ‘soma’, os quais deveriam ser tratados simultaneamente de maneira a ‘não fracionar o todo humano’. A ação sobre a respiração, o equilíbrio ou o relaxamento repercutiria em ‘vivências inesquecíveis’, revelando a possibilidade de o ‘psiquismo mudar simultaneamente e na mesma proporção’ que o corpo, por meio de técnicas baseadas na respiração, relaxamento e flexibilidade, contribuindo para um ‘melhor rendimento tanto no plano físico quanto no psíquico’, chegando a atenuar e, muitas vezes, liquidar dificuldades psíquicas subjacentes (MATTHIESEN, 1999, p. 53-54).

Por outro lado, por meio de uma profunda “tomada de consciência do próprio corpo e das causas psíquicas de suas deficiências motoras ou posturais”, o indivíduo se torna apto a “desfazer esses bloqueios e liberar as energias de seu corpo, de forma a torná-lo harmonioso” (MATTHIESEN, 1997, p. 158).

É sobre esse princípio que se assenta, por exemplo, a Antiginástica de Therèse Bertherat, exemplo de Prática Corporal Alternativa, voltada em primeira instância para a solução de problemas físicos, reeducação psicomotora em consequência de traumatismos etc. Outros exemplos são “a Eutonia de Gerda Alexander, o Rolfing de Ida Rolf, o Método Feldenkrais de Moshe Feldenkrais e a Bioenergética de Alexander Lowen” (Matthiesen, 1999, p. 12).

Embora nem sempre bem aceitas nos meios médicos, por falta, segundo alguns, de suficiente fundamentação científica (CAMUS, 1986), essas Práticas Corporais Alternativas vêm conquistando cada vez mais espaço também na Medicina, devido aos seus evidentes resultados práticos.

Mas as Práticas Corporais Alternativas vão muito além da terapia, sendo muitas delas voltadas à profilaxia, ao condicionamento físico/estético, ao combate ao *stress* e à melhoria da qualidade de vida de maneira geral, lembra Camus (1986).

Tais Práticas Corporais Alternativas que se colocam nessa linha holística podem ser consideradas como *educativas*, na medida em que levam o indivíduo ao “auto-conhecimento”, ao “contato consigo mesmo” e “com o outro”, levando-o a “descobrir suas potencialidades” e a “liberar suas energias”, a fim de atingir uma vida plena (MATTHIESEN, 1997, p. 154).

Essa busca de “liberação psicofísica de um eu reprimido pela sociedade e pela cultura encaixa-se como uma luva na concepção filosófico-religiosa das culturas orientais”, razão pelas quais estas se tornaram cada vez mais populares no mundo ocidental, com sua proposta de conquista da plenitude do ser, por meio de uma “tomada de consciência de si e de uma harmonização das energias internas através de práticas corporais, tais como a Yoga ou o Tai-chi-chuan” (MATTHIESEN, 1999, p. 11).

Segundo Lacerda (1995), as Práticas Corporais Alternativas:

(...) apóiam-se num componente nem sempre explicável racionalmente: a “energia”. O horizonte comum é o controle ou desbloqueio dessa energia. O objetivo é atingir um certo equilíbrio energético, quer por liberação, quer por canalização. Além disso, compartilham a idéia de existir um isomorfismo entre corpo e mente e uma forte interdependência que pode chegar à sua indistinção. Em verdade, a relação corpo-mente, ainda que pensada dualisticamente, pode também ser entendida como um sistema de influências recíprocas, quase como uma circularidade de incidências reiteradas que, no entanto, respeita a especificidade de cada termo da bipolaridade (p. 28-29).

Resumindo, as Práticas Corporais Alternativas, segundo Matthiesen (1999), surgiram “primeiro em âmbito fisioterapêutico, abrangendo depois um conceito mais amplo de psicologização do corpo ou de integração entre corpo e mente visando a plenitude de vida” (p.14). As práticas como a loga, Tai-chi-chuan e algumas lutas marciais “continuam mantendo, de certa forma, um caráter marginal e alternativo, sem enquadrar-se no âmbito acadêmico ou da Educação Física regular”, embora certas lutas marciais orientais como o judô, o karatê e o jiu-jitsu venham conquistando um espaço cada vez mais significativo no campo esportivo (MATTHIESEN, 1999, p. 14).

Assim, é cada vez mais evidente a influência do “equilíbrio entre corpo e mente” sobre a evolução do conceito de Educação Física e de ginástica. Essa influência se percebe claramente, por exemplo, em alguns métodos e terapias citados por Pagni (1987), entre os quais estão a Antiginástica, o Tai Chi Chuan, a Yoga, o Método Feldenkrais, o Método Mézèries, a Eutonia, o Rofling e a Bioenergética.

Ainda que resumidamente, vejamos algumas características de alguns deles.

A Antiginástica “surgiu na Europa no final do século XIX” e tem como princípios: “a consciência corporal, o ritmo individual, o relaxamento dos músculos posteriores”, tendo como prioridade a musculatura das costas (PAGNI, 1987, p 22).

O Tai Chi Chuan teve sua origem na China, milhares de anos atrás, sendo que seus princípios básicos são: “equilíbrio energético e fluidez dos movimentos”. Sua prática ocorre por meio de “movimentos lentos e

semelhantes a movimentos dos animais e da natureza”, lembra Pagni (1987, p 22).

A Yoga é oriunda da Índia e por meio de “posições estáticas e dinâmicas, com auxílio de exercícios respiratórios”, consegue atingir seus objetivos, quais sejam: “controle energético, transcendência e experiência sensorial” (PAGNI, 1987, p 23). É muito praticada, hoje em dia, por pessoas que levam uma vida corrida e estressante, por isso buscam atividades que tragam tranquilidade e bem-estar, como a Yoga.

Outro método que surgiu na Europa, no início do século XX foi o Método Feldenkrais, que visa “a sensibilidade, a economia do movimento e o embasamento teórico a partir da neurologia e da fisiologia” e que trabalha com “movimentos lentos e conscientes” (PAGNI, 1987, p 23).

O Método Mézèries também surgiu na Europa, no século XX e “trabalha com sensações e com a musculatura posterior”, por meio de “exercícios lentos” e que relaxam a “musculatura tencionada” (PAGNI, 1987, p 23).

Também vinda da Europa, por volta do século XX, a Eutonia é uma Prática Corporal Alternativa que se preocupa com “o ritmo individual, a respiração, o domínio e as sensações corporais” (PAGNI, 1987, p 24). Seus exercícios trabalham a “percepção corporal” e contam com o auxílio de materiais, como: bola, argila etc.

Outro método que faz parte das Práticas Corporais Alternativas, segundo Pagni (1987) é o Rofling, que surgiu nos E.U.A., no século XX. Tem como principais objetivos “o alinhamento dos ‘blocos corporais’, a consciência corporal, a percepção das tensões e o ‘descolamento’ do tecido conjuntivo dos ossos e músculos” (p. 24). Seus exercícios trabalham, entre outras coisas, a consciência corporal e o equilíbrio.

A Bioenergética, vinda dos E.U.A., entre as décadas de 1950 e 1960, trabalha com exercícios de “respiração e expressão corporal”, atingindo seus principais objetivos, quais sejam: “desbloqueio energético e emocional, a busca do equilíbrio, interação corpo e mente e proporcionar espontaneidade e criatividade” (PAGNI, 1987, p.25).

Para além desses, é possível conhecer outros métodos de abordagem corporal, como: a terapia Reichiana, a Biomecânica Existencial, a Ginástica

Harmônica, a Ginástica Médica, o Método *Self-Healing* e a Ginástica Holística, mencionados por Lorenzetto e Matthiesen (2008).

Esses, como outros métodos de abordagem corporal que integram as chamadas Práticas Corporais Alternativas, são tratadas por Pagni (1987) como elementos constituintes de uma nova tendência na Educação Física, isto é, constituiriam aquilo que denomina como Educação Física Alternativa.

Segundo ele, a Educação Física Alternativa, “deixa transparecer suas intenções reformistas, que se acentuam com seu desenvolvimento, na tentativa de firmar-se como mais uma tendência” dentro da Educação Física brasileira (PAGNI, 1987, p.21).

Isto posto, observamos que outros métodos, dadas as suas características e objetivos, poderiam ser interpretados nesse contexto. É o caso do Método Pilates, “o qual reúne características da ‘ginástica’, dentro de um contexto em que a consciência psicológica e o controle mental, emocional e físico do praticante sobre si mesmo adquire importância fundamental” (URLA, 17).

Como veremos, o Método Pilates surgiu em Nova York, em 1923, mas sua prática só se deu a partir de 1940, devido ao interesse de aperfeiçoamento dos movimentos, por parte de dançarinos (VILA..., 2008). Seus princípios básicos são, como veremos: a concentração, a centralização, a respiração, a precisão, o controle e a fluidez e seus movimentos se assemelham muito como os da Yoga e do Tai Chi Chuan.

Vejam os a seguir, quais as características básicas do Método Pilates, ampliando nossos conhecimentos sobre esse que pode ser considerado, atualmente, como uma Prática Corporal Alternativa inserido no âmbito da Educação Física.

4.3. Sobre o Método Pilates

Este capítulo irá tratar, especificamente, do Método Pilates, procurando evidenciar, por exemplo: quando e onde surgiu; como foi e é trabalhado; quais são seus princípios básicos; como ocorre uma aula prática; quais são os exercício e

aparelhos que dele fazem parte, fornecendo ao leitor, informações importantes sobre esse método capaz de reabilitar ou prevenir lesões musculares e posturais.

4.3.1. Origem



Fig. 1 – J. H. Pilates
(Panelli; Marco, 2006, p.21)

Joseph Humbertus Pilates, criador do Método Pilates, nasceu na Alemanha em 1880. Ao que consta, foi uma criança frágil e doentia, que sofria de asma, bronquite, raquitismo e febre reumática. Talvez, por isso, tenha se dedicado ao estudo do corpo humano e da cultura física. Como naquela época não havia acesso ao conhecimento, como há hoje, Pilates tornou-se autodidata, lembra TAO Pilates (2008).

Com muita determinação Pilates conseguiu atingir uma saúde perfeita e transformar seu corpo num modelo anatômico, posando para fotos aos quatorze anos (RODRIGUEZ, 2006). Tornou-se boxeador profissional e em 1912, aos trinta e dois anos, mudou-se para a Inglaterra, onde trabalhou com a polícia civil inglesa, no treinamento de autodefesa pessoal (PANELLI; MARCO, 2006).

Com o início da Primeira Guerra Mundial, a Inglaterra era oposição da Alemanha e, Pilates foi visto como inimigo estrangeiro, por ser um alemão residente em território inglês. Recluso em Lancaster, num campo de concentração, atuou, por meio de seu Método, na reabilitação e no treinamento

de exilados. Pilates acreditava que a circulação era responsável pela cura. Ou seja, era preciso “exercitar todos os músculos para melhorar a circulação do sangue” e auxiliar na rápida recuperação do tecido lesado (PANELLI; MARCO, 2006, p.32).

Para auxiliar seu trabalho, Pilates utilizou no treinamento de feridos de guerra, molas e roldanas de camas. Surgiu nesse momento, segundo Rodriguez (2006), o *Cadillac*, aparelho que hoje é uma peça-chave do seu programa de exercícios e que será visto com detalhes mais adiante.

Entretanto, segundo Panelli e Marco (2006), seu trabalho só foi reconhecido em 1918, quando uma forte epidemia matou milhares de ingleses mas nenhum de seus pacientes foi infectado pelo vírus *Influenza*, pois, além de trabalhar com resistência física e mental por meio de seus exercícios, Pilates ensinava questões básicas de higiene pessoal.

Retornou para a Alemanha e, após a guerra, trabalhou no treinamento da polícia alemã, onde aperfeiçoou seu programa de exercícios. Em 1926, decepcionado com seu trabalho, Joseph emigrou para Nova York, onde montou seu primeiro “Estúdio de Pilates”, atingindo, principalmente, o público artístico, mais especificamente, dançarinos e estrelas de cinema (TAO Pilates, 2008).

Enquanto desenvolvia seus exercícios, Pilates formou vários e vários instrutores. Além disso, tornou-se exemplo de saúde ao praticar o que pregava (PANELLI; MARCO, 2006). Totalmente recuperado de seus problemas de infância, Joseph Pilates, para “imortalizar seu Método, tirou centenas de fotos de si mesmo, ano a ano, mostrando seu corpo estrutural de extremo controle físico e mental” (TAO Pilates, 2008, p. 6), como demonstram as figuras 2 e 3.

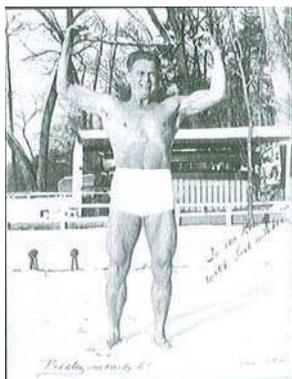


Fig. 2 - J.H. Pilates, aos 57 anos
(PANELLI; MARCO, 2006, p.22)



Fig. 3 – J.H.Pilates, aos 82 anos
(PANELLI; MARCO, 2006, p.24)

Segundo Rodriguez (2006), o sistema completo de exercícios desenvolvido por Pilates, hoje chamado de Método Pilates, foi por ele chamado de “Contrologia”. A “arte do controle” consiste na união do corpo e da mente, que auxiliada pela respiração durante todos os exercícios, exige muita estabilidade e equilíbrio.

Em seu primeiro livro, *Your Health* (1934/1998)¹, Joseph Pilates descreveu que “Contrologia” é:

O controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos mais importantes princípios das forças que se aplicam a cada um dos ossos do esqueleto, como completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo, e o total entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento, no estado ativo, em repouso e dormindo (apud PANELLI; MARCO, 2006, p.29).

Seguindo essa idéia, concluiu-se que a Contrologia foi criada para que a realização dos exercícios fosse dominada e executada de forma automática, desenvolvendo todos os músculos, adquirindo um ritmo natural, controle, coordenação e gastando pouca energia (PANELLI; MARCO, 2006).

A maior parte dos exercícios da arte da Contrologia ou Método Pilates, é feita no solo e auxiliada por aparelhos feitos de molas e roldanas. Hoje em dia, muitos instrutores acrescentaram aos exercícios originais alguns materiais

¹ A primeira data corresponde à publicação original e a segunda corresponde à data da edição consultada por Panelli e Marco (2006), utilizada como referência na elaboração desse trabalho.

auxiliares, tais como: elásticos, tensores, bolas e até mesmo peso, que serão vistos mais adiante (RODRIGUEZ, 2006).

Os exercícios desenvolvem o corpo uniformemente, ativam a vitalidade física, revigoram a mente, corrigem a postura e elevam o espírito, permitindo o controle do corpo e o domínio total da mente.

O Método Pilates se popularizou no Brasil e no mundo, podendo ser praticado independentemente da idade.

Entre seus benefícios, o Método Pilates é um meio de reabilitação, correção da postura, prevenção e, até mesmo, condicionamento físico (RODRIGUEZ, 2006).

Para Pilates (1934/1998) a “saúde não é apenas uma condição normal”, sendo “um dever atingi-la e mantê-la” (apud PANELLI; MARCO, 2006, p. 31).

Ainda em vida, Joseph Pilates publicou alguns livros, entre eles: “*Return to life through Contrology*”, em 1945 e “*Your Health: A connective system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education*”, em 1934. Ambos os livros propõem, ao praticante, atingir o equilíbrio entre o corpo e a mente, por meio de exercícios que visam trabalhar com a postura, a respiração correta, a flexibilidade da coluna, entre outras coisas propostas por Joseph Pilates, que envolvem a mecânica corporal e, portanto, a Educação Física (RODRIGUEZ, 2006).

Em 1967, de acordo com Panelli e Marco (2006), Joseph Pilates na tentativa de salvar seus equipamentos e materiais, em meio a um incêndio em seu estúdio, inalou uma quantidade excessiva de gases tóxicos e veio a falecer de insuficiência respiratória, aos 87 anos.

Com a morte de Joseph, Romana Kryzanowska, uma de suas alunas, foi escolhida para ser sua sucessora e continuar os ensinamentos de seu mestre (PANELLI; MARCO, 2006). Com o falecimento de Clara Pilates, esposa de Joseph, Romana também ficou responsável por suas fotos, manuscritos, anotações e com o direito de uso de sua Metodologia, mantendo-se fiel ao Método e aos ensinamentos de Joseph Pilates durante a prática dos exercícios (PANELLI; MARCO, 2006).

É interessante observar que durante toda a sua vida, Joseph Pilates optou por não registrar a palavra *Pilates* e muito menos tornar seu Estúdio uma empresa de fins lucrativos. Entretanto, com sua morte, “*The pilates Studio*” foi comprado por Aris-Isotoner e registrado com o nome de Pilates em 1984, pela primeira vez, nos Estados Unidos da América. Vale lembrar que *Pilates* foi registrado como uma *marca* e não como um *método* (PANELLI; MARCO, 2006).

Após mudar de dono várias vezes, em 1992, a marca Pilates foi transferida para Sean P. Gallagher. Há indícios, de que:

Gallagher iniciou numerosos processos contra aqueles que vinham usando a marca Pilates sem o pagamento de royalties. Atualmente, Sean Gallagher é o diretor proprietário da Pilates Inc., anteriormente denominada The Pilates Studio nos Estados Unidos, sendo responsável pelo processo de certificação de professores e material didático para instruí-los (PANELLI; MARCO, 2006, p.27).

Em novembro de 2000 foi anunciada, pela Corte Federal de Manhattan, a conclusão final do processo que discutia a validade do uso da palavra Pilates nos Estados Unidos da América. A Corte decidiu anular os registros já existentes e reconhecer Pilates não como uma marca, mas sim como um “Método de exercícios de uso público” (PANELLI; MARCO, 2006, p.28).

No Brasil, Alice Becker Denovaro, foi a primeira a formar-se para trabalhar com o Método Pilates. Seu estúdio foi aberto em 1991, porém só conseguiu terminá-lo em 1999, quando surgiu oficialmente a primeira fabricante brasileira de equipamentos do Método Pilates, a *Physio Pilates*, com sede em Salvador-BA (PHYSIO..., 2008). Entretanto, Alice Becker Denovaro, modificou um pouco o sistema utilizado na época de Joseph Pilates, já que adicionou aos exercícios originais alguns procedimentos novos e outras Práticas Corporais Alternativas, como Reeducação Postural Global e Método Feldenkrais (PANELLI; MARCO, 2006).

Além de Alice Becker Denovaro, muitas outras pessoas optaram por tornar-se instrutoras do Método Pilates no Brasil. Dentre elas: Ruth Rachou, que em 1993, introduziu o Método Pilates em seu Espaço de Dança Ruth Rachou, em São Paulo; Maria C. R. Abrami, formada em Educação Física e que certificada no Método Pilates, iniciou seu trabalho com Ginástica Postural;

Inélia Garcia, também educadora física que após sua certificação no Método Pilates iniciou, em São Paulo, em 1998, o Primeiro Curso de Certificação para professores da Pilates Inc. no Brasil; Elaine de Markondes, que em 1997 iniciou cursos de formação de professores em Curitiba e Cecília Panelli, diretora do Centro de Certificação de Formação do Método Pilates Clássico, em Piracicaba, no interior de São Paulo (PANELLI; MARCO, 2006).

Entretanto, como veremos mais adiante, há vários outros “estúdios” pelo Brasil afora, preocupados em disseminar o Método Pilates, bem como integrá-lo ao rol das práticas corporais passíveis de recomendação aos interessados pela prática de exercícios físicos.

4.3.1.1. Sobre os estúdios do Método Pilates

Por meio de pesquisas em sites da internet sobre locais destinados ao trabalho com o Método Pilates, foi possível encontrarmos vários estúdios certificados pela Associação Brasileira de Pilates do Brasil, aprovados pelo CREF (Conselho Regional de Educação Física) e CONFEF (Conselho Federal de Educação Física).

Só no Estado de São Paulo são mais de 200 estúdios distribuídos por volta de 50 cidades. Vejamos, a seguir, alguns deles, mencionando o nome do estúdio e/ou profissional responsável, o local e endereço de acesso.

AMERICANA:

- Giovana Seleguini Chaves, Rua Albania, 46

ARARAQUARA:

- Ana Paula Ribeiro Benini, Av. Luiz Alberto, 1342

CAMPINAS:

- Cássia C. Matsubara, Rua Quirino do Amaral Campos, 101
- Corpo e Consciência, Av. José Bonifácio, 105
- Corpo em Equilíbrio Pilates, Rua Ana Jarvis, 48
- Studio Corpus, Av. Prof. Atílio Martini, 822
- Sheila Gomes, Av. Dr. Hermann da Cunha Canto, 227
- Thalita Mariana de Andrade Ogura, Rua Orlando Marrone, 11/51
- Lya Velloso de Camargo Andrade, Rua Maria Monteiro, 1286
- Cristina sayuri koganezawa, Rua nilce ferreira de souza, 112
- Luana Socorro Chicote, Rua Engenheiro Augusto Figueiredo, 531
- Bruno Lucon Trigo Flauzino, Av. Washington Luiz, 2700

- Lílian Monteiro Nascimento, Rua Pedreira, 156
- Célio Ivan Mendes, Rua Regente Feijo, 390
- Edna Mendes Paulo, Rua Mogi Guaçu, 48
- Gisele Conceição Ribeiro, Rua Jose de Oliveira santos, 84

ITAPIRA:

- Renata Serra Sequeira, Rui Barbosa, 866
- Juliana Ferreira Zochetti, Av. Comendador Vicenti Rosssi, 75
- Carla Mirela Miler Gonçalves, Rua Olivio Boa , 1015
- Rachel Cristina Rivelli Durigon, Rua Francisco Telles, 126

LEME:

- Bruna Canevari Santucci, Rua Dr. Fernando Costa,773

MOGI-MIRIM:

- Denis Wilson Zarpão Pereira Campos, Av. Belo Horizonte, 123

PIRACICABA:

- Equilibrio Pilates, Rua Bernardino de Campos, 1699
- Tatiana Bortoleto, Rua das Violetas, 106

RIBEIRAO PRETO:

- Pilates Studio Leonardo Mazzer, Rua Julio Prestes, 745
- Vital saúde do corpo, Av. Costabile Romano

SAO CARLOS:

- Fabiana Mara Martins, Rua José Angelo Marchi, 48

SAO PAULO:

- Physical Studio Pilates, Rua Conselheiro Saraiva, 646
- Silvia Gomes Pilates, Av. Tenente Blum, 93
- Cristina A. Malfatti, Av. Portugal, 1632
- Health Pilates, Rua Emboaçava, 102
- Juliana Prestes Mancuso, Av. Damasceno Vieira, 44
- Camila Bildner Santos, Av. Cupece, 6062
- Clínica de Saúde Prevenir, Av. Pedroso de Moraes, 2683

Vale observar que além dos estúdios mencionados acima, há vários outros espalhados pelo Brasil afora, todos direcionados especificamente, à prática do Método Pilates, ainda que não certificados pela Associação Brasileira de Pilates do Brasil.

4.3.1.2. Princípios

Entre outros, os objetivos do Método Pilates são: alcançar o equilíbrio muscular; fortalecer os músculos fracos; alongar os músculos encurtados; aumentar a força, a flexibilidade e o controle corporal, respeitando sempre as articulações e a coluna vertebral.

Trata-se de um Método recomendado a todas as pessoas, independente da idade, mas que sofrem de problemas nas costas: àqueles que têm alguma lesão muscular, àqueles que buscam uma reabilitação ou, até mesmo, prevenção (RODRIGUEZ, 2006).

Segundo Rodriguez (2006), o Método Pilates é muito recomendado hoje em dia, pois seus exercícios são adaptados às características de cada pessoa, evitando possíveis erros cometidos em outras atividades que não sejam adequadas às capacidades e limitações físicas dos alunos.

Visando a importância da correta realização do exercício Joseph Pilates descobriu a existência de um “centro de força”, que auxilia na execução dos movimentos. Esse centro, ao qual deu o nome de *Power House*, é formado pelos músculos que compõe a região lombar-pélvica do quadril (RODRIGUEZ, 2006).

Tornando o posicionamento da pelve e da coluna vertebral muito importante ao longo da realização dos exercícios, essa região deve manter uma posição otimizada, resistente e sempre muito controlada (RODRIGUEZ, 2006).

Rodriguez (2006) diz também, que esse “centro de força” é a região mais enfraquecida de nosso corpo, ao contrário do que deveria ser. Muitas vezes, lembra ele, esse enfraquecimento é a causa da maioria das patologias atuais. Assim, se essa faixa anatômica não for suficientemente forte, isso logo será percebido na execução dos exercícios, já que as fraquezas aparecem com facilidade nos momentos de esforço e de dor.

Para que a realização dos exercícios seja feita de maneira adequada Joseph criou seis princípios que, hoje, regem seu Método. Dentre os princípios do Método Pilates encontram-se: a concentração, a centralização, a respiração, a precisão, o controle e a fluidez. Vejamos um a um.

1. Concentração

Rodriguez (2006) considera a concentração uma peça fundamental para a realização do exercício com precisão. Sem ela, reforça ele, desconectamos corpo e mente e realizamos os exercícios de maneira imprópria e sem conteúdo.

Segundo Siler (2000) apud Panelli e Marco (2006), a “atenção direcionada permite que o praticante responda e trabalhe melhor sua musculatura. Esse é o poder da mente” (p.34).

Concentrar-se na execução dos exercícios, promove maior eficiência e harmonia, e é imprescindível para que esses exercícios tenham um bom resultado. Quando direcionamos toda nossa atenção para determinadas áreas do corpo, somos responsáveis pelo aumento da destreza e das qualidades de nossos movimentos, lembram Winsor e Laska (1999) apud Panelli e Marco (2006), razão pela qual, a concentração é um dos princípios básicos do Método Pilates.

2. Centralização

De acordo com Gallagher e Kryzanowska (2000) apud Panelli e Marco (2006), Joseph Pilates denominou o centro do corpo de *Power House*, pois achava que aquele grupo de músculos específicos era responsável por toda a estabilidade do corpo. Ou seja: “O centro do corpo é o centro do seu poder” (TAO Pilates, 2008, p. 8).

A figura 4 ilustra a localização do *Power House*, segundo TAO Pilates (2008).

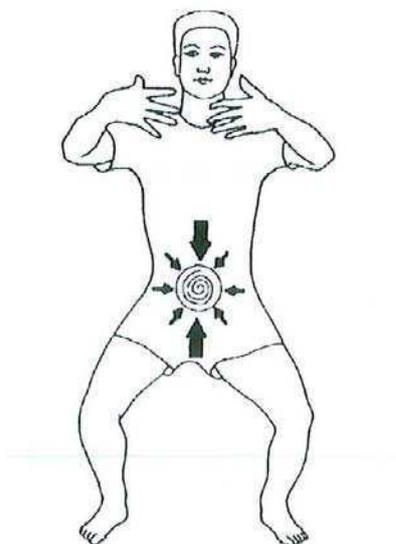


Fig 4 – *Power House*
(Tão Pilates, 2008, p. 12)

Todos os “exercícios do Método Pilates concentram-se em fortalecer este centro, visando estabilizar o tronco e proporcionar uma melhor postura” melhorando, conseqüentemente, na reabilitação e prevenção de outros males, lembra Panelli e Marco (2006, p. 35).

Para Rodriguez (2006), esse princípio é denominado “O Centro” e ao pensar que é a partir desse “centro de força” que partem todos os movimentos do corpo, este deve estar forte e protegido a todo o momento, razão pela qual a centralização é um dos princípios básicos do Método Pilates.

3. Respiração

“Breathing is the first act of life. Our very life depends on it” (PILATES, 1935) apud TAO Pilates (2008, p.08). Ou seja: “Respirar é o primeiro ato da vida. Nossa vida depende disso”, traduzem Panelli e Marco (2006, p.38)

Rodriguez (2006) diz que todos nós sabemos que é preciso respirar melhor; que o ar deve ser puro; que fumar não faz bem a saúde e que é preciso

respirar fundo quando estamos alterados. Mas ninguém nunca nos ensinou a forma correta de respirar. Por isso é preciso aprender a respirar corretamente:

(...) Ao inspirar e expirar de forma completa, usando a maior parte dos pulmões, oxigenamos melhor o corpo todo (...). Ao expulsar o ar viciado do fundo dos pulmões, eliminamos toxinas e gases nocivos. Ao subir e descer, o diafragma faz uma massagem abdominal que ajuda a cumprir muito melhor as suas funções (RODRIGUEZ, 2006, p.21).

Além de sua função fisiológica, Rodriguez (2006) completa que a respiração também é muito importante para o relaxamento do corpo, pois leva maior quantidade de oxigênio para o cérebro, fazendo com que corpo e mente trabalhem com mais calma e energia.

Panelli e Marco (2006) acrescentam que a necessidade de saber respirar corretamente está diretamente ligada ao trabalho de Pilates no campo de concentração, em 1914, enquanto ficou exilado. Joseph acreditava que a causa da recuperação de seus pacientes estava na melhora da circulação sanguínea durante os exercícios. Ao mesmo tempo em que a boa respiração estimulava uma atividade muito maior dos músculos, tornava todo o corpo carregado de oxigênio “puro” e “fresco”. Além disso, ajudava na prevenção de doenças virais, como a epidemia do vírus *Influenza* e doenças respiratórias.

Não à toa, a respiração consiste em um dos princípios mais importantes do Método proposto por Joseph Pilates.

4. Precisão

Todos os exercícios do Método Pilates exigem o máximo de precisão, tanto no posicionamento do corpo, quanto na respiração e na execução (RODRIGUEZ, 2006). É preciso se concentrar em cada movimento toda vez que praticar os exercícios, caso contrário, os mesmos serão realizados de forma inadequada e perderão seu valor.

Segundo Hall (1998) apud Panelli e Marco (2006) a “precisão deve ser mantida para evitar o risco de lesão” (p.39) e quando inserida no movimento torna-se um fator ainda mais importante.

Concluindo, pode-se dizer, que o princípio da precisão, dentro do Método Pilates é muito importante para que a realização de todos os movimentos seja feita corretamente e de maneira que não prejudique o praticante.

5. Controle

Por meio do Método Pilates é possível aprender a arte do controle, pois, segundo TAO Pilates (2008) “todos os movimentos são lentos e controlados, devendo ser executados numa velocidade constante” (p. 9) e no ritmo da respiração.

Gallagher e Kryzanowska (2000) apud Panelli e Marco (2006) afirmam que o princípio de “precisão” e o princípio do “controle”, são os maiores responsáveis pela qualidade do movimento.

Enfatizam, também, sua importância na prevenção de lesões, dizendo que: “Movimento e atividade sem controle levam a um conjunto de exercícios contraproducentes, sem objetivos [...] É por isso que eles freqüentemente fazem com que as pessoas se machuquem” (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2000 apud PANELL; MARCO, 2006, p. 40).

A constante concentração juntamente com a prática, leva ao controle do corpo e, conseqüentemente, ao controle do movimento. Para Rodriguez (2006), controle significa vigiar todos os momentos da prática do exercício, direcionando toda a atenção para o que estiver sendo realizado. Conectar cada parte do corpo, educar a respiração para acompanhar os movimentos e não permitir que haja sobrecarga em regiões que estejam fora do alinhamento corporal são os objetivos do princípio de controle proposto por Pilates.

6. Fluidez

“Fluidez, harmonia e beleza” constituem uma tríade que devemos buscar ao executar os movimentos durante os exercícios do Método Pilates, já que levam o aluno a conhecer um grande número de exercícios harmônicos e conscientes (TOTAL..., 2008).

Muitas vezes, os exercícios do Método Pilates são comparados aos exercícios do Tai Chi Chuan, já que os movimentos são contínuos, harmônicos e “lentos, executados na máxima amplitude possível e com o mesmo esforço durante toda a contração excêntrica e concêntrica, desenvolvendo a força e o alongamento igualmente” (TAO Pilates, 2008, p.10).

Vários autores citados em Panelli e Marco (2006), como: Hall (1998), Gallagher e Kryzanowska (2000), Siler (2000) e Winsor e Laska (1999) acreditam que os movimentos fluídos são essenciais e servem como base para o Método Pilates. Segundo Friedman e Eisen (1980), é como se o movimento partisse fortalecido do centro do corpo e fluísse, com refinamento e suavidade, para todas as extremidades.

A figura 5, demonstra como o fluxo de energia circula, segundo o Método Pilates, pelo corpo do praticante.

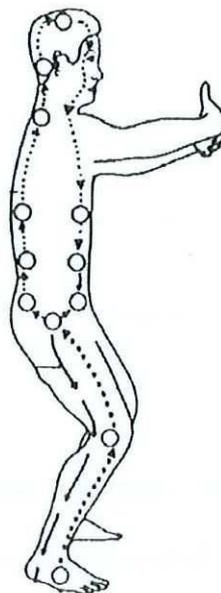


Figura 5 – Fluxo de energia
(TAO Pilates, 2008, p. 9)

É preciso, portanto, realizar cada movimento com precisão e, ao mesmo tempo, preparar o corpo para o próximo exercício, lembrando que um movimento novo se inicia com a finalização do anterior.

Pilates e Miller (1998) apud Panelli e Marco (2006) descrevem fluidez com base na idéia de um gato que ao acordar e se espreguiçar realiza cada uma dessas etapas “gradual, lenta e fluentemente” (p.37).

Além desses seis princípios originais do Método Pilates, alguns autores acrescentam outros princípios que consideram também muito importantes, como por exemplo: isolamento, relaxamento e rotina. Vejamos cada um deles:

7. Isolamento

TAO Pilates (2008) acredita que “o conhecimento das fraquezas musculares permite buscar o equilíbrio muscular através de exercícios que trabalhem as áreas negligenciadas” (p.10). Além disso, diz que, após um período de treinamento, é possível ao praticante sentir e identificar vários grupos musculares trabalhando juntos ou isoladamente.

Durante um exercício, vários são os músculos trabalhados. Porém, o princípio do “isolamento” permite ao praticante reconhecer o principal músculo responsável pela execução do movimento e, com o auxílio do princípio da “Concentração”, focar toda sua atenção sobre ele. Dessa maneira, trabalha a musculatura da melhor forma possível, atingindo, ao máximo, o objetivo do movimento.

8. Relaxamento

Para Gallagher e Kryzanowska (2000) apud Panelli e Marco (2006), o relaxamento não faz parte dos seis princípios do Método Pilates, mas é considerado muito importante quando há uma tendência de controle excessivo, causando sobrecarga em certas regiões. Ao mesmo tempo em que alguns músculos devem estar contraídos, realizando o movimento de maneira adequada, outros devem estar relaxados fazendo a oposição ao movimento.

Segundo Rodriguez (2006) é preciso “(...) tomar e manter uma atitude tranqüila e relaxada, do início ao fim” (p.20), tentando relaxar a musculatura que não está sendo trabalhada ao invés de tencioná-las ainda mais.

É nesse sentido que o relaxamento passa a ter um lugar de destaque dentre os benefícios do Método Pilates.

9. Rotina

TAO Pilates (2008) aconselha praticar no mínimo dez minutos de exercícios por dia, estabelecendo, portanto, uma rotina. Essa, por sua vez, poderá utilizar exercícios diversos, com ou sem aparelhos, como veremos a diante.

Por fim, é preciso dizer, que o Método Pilates combina todos os princípios citados anteriormente, quer tenham sido propostos por Joseph Pilates ou não, combinando força, desenvolvimento do tônus muscular e

movimento. Ao desenvolver esses princípios o Método Pilates configura-se em uma “prática promissora para os interessados no futuro bem-estar corporal” (PANELLI; MARCO, 2006, p.13), conquistando, cada vez mais, novos adeptos.

4.3.1. Aplicação Prática

Alguns conceitos, defendidos na teoria do Método Pilates, devem ser aplicados também durante sua prática. Por exemplo, a respiração é muito importante e, na maioria das vezes, é posta de lado, “não sabemos se inspiramos, expiramos ou retemos o ar quando realizamos uma atividade” (RODRIGUEZ, 2006, p.11). O correto é inspirar parado e expirar durante uma contração, seja ela concêntrica ou excêntrica, reforça TAO Pilates (2008).

Para manter alinhada a postura e não sobrecarregar a lombar durante os exercícios do Método Pilates, deve-se considerar o conceito de “empurrar o umbigo em direção à coluna, ou de fechar as costelas para tencionar a pelve” (RODRIGUEZ, 2006, p.15), conforme ilustra a figura 6.

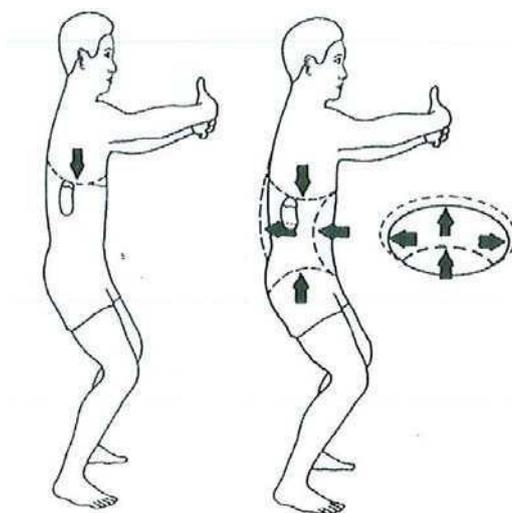


Figura 6 - Ativação do centro de força: *Power House*
(TAO Pilates, 2008, p. 8)

Se esses são dois dos aspectos importantes da prática do Método Pilates, outros pontos também devem ser considerados. Por exemplo, é

preciso que se saiba que durante todos esses anos, o Método Pilates passou por várias modificações, visando atender os objetivos daqueles que o praticam.

Alguns podem ter o critério mais pausado, eminentemente terapêutico e tranqüilo para combater o estresse, e outros praticarão os exercícios com um propósito mais atlético e dinâmico, mais perto do conceito de manter a forma e dos esporte de desgaste, visto nas academias onde são praticados para se perder peso e moldar a silhueta (RODRIGUEZ, 2006, p.11).

De qualquer forma e independentemente do objetivo que se tenha, o Método Pilates é praticado por meio da realização de diversos exercícios. Esses, por sua vez, podem como veremos, ser realizados no solo ou em aparelhos específicos, próprios desse método.

Vejamos a seguir, detalhadamente, cada um dos exercícios utilizados pelo Método Pilates.

1. Exercícios do Método Pilates

O método Pilates é composto por 34 exercícios originais, todos criados por Joseph Pilates. Entretanto, todos eles podem ser realizados no solo ou podem ser realizados por meio de variações que utilizam a bola, o rolo de Feldenkrais, as *flexi bands* ou aparelhos específicos, cujas particularidades veremos a seguir.

1.1. Exercícios do Método Pilates no solo

Os exercícios realizados no solo, também chamados de *Pilates Mat Class*, servem de base e complemento para os exercícios realizados em aparelhos. Entretanto, todos os exercícios contam com o auxílio da força de gravidade para desenvolver força e flexibilidade, por meio da resistência.

Antes de mais nada, o aluno deverá compreender a necessidade de fortalecer o “centro de força” antes e durante cada movimento. Com isso, evitará o surgimento de lesões e aumentará a eficiência de cada exercício.

Como vimos, o Método Pilates disponibiliza 34 exercícios para serem feitos no solo e adaptados nos aparelhos e materiais auxiliares, sendo que estão divididos em três níveis de dificuldade, separados de acordo com a angulação dos membros, com o posicionamento do corpo e com o número de repetições de cada exercício.

Em todos os níveis, os exercícios têm como finalidade desenvolver o *Power House* (centro de força), além de trabalhar a flexibilidade, o fortalecimento muscular, o controle, a resistência, a coordenação e o alinhamento postural (PANELLI; MARCO, 2006).

Esses 34 exercícios, quando feitos no solo, possuem uma seqüência específica, determinada pelo próprio Pilates. Aconselha-se dominar perfeitamente um exercício, para então partir para o seguinte e, assim completar toda a seqüência de maneira correta, tal qual foi proposta por seu criador.

O 1º exercício é o *the hundred*, conforme ilustra a figura 7. Nele, o praticante em decúbito dorsal, deverá elevar os membros inferiores à 45º do chão, mantendo os braços no prolongamento do tronco e paralelos ao chão. Nessa posição, deverá movimentar os braços para cima e para baixo, inspirando cinco tempos e expirando cinco tempos. Vale lembrar que no nível básico o praticante fará uma repetição, enquanto que no nível avançado fará vinte repetições.



Figura 7 – *the hundred*¹

Depois de ter dominado o primeiro exercício, o praticante poderá passar para o segundo, que é o *roll up*, ilustrado pelas figuras 8, 9, 10 e 11. Em decúbito dorsal, com os braços acima da cabeça, o praticante deverá flexionar o tronco, até a posição sentada, controlando o abdômen e voltar “desenrolando” vértebra por vértebra, até a posição inicial. Caso não consiga realizar o exercício dessa maneira, poderá flexionar os membros inferiores, facilitando o movimento. No nível básico, o praticante deve realizar de 1 a 3 repetições desse exercício e no nível intermediário de 3 a 5 repetições, como sugere TAO Pilates (2008).



Figura 8 – *roll up* (fase 1)



Figura 9 – *roll up* (fase 2)

¹ Organizamos as figuras desse trabalho de forma a contribuir para um melhor entendimento acerca dos exercícios utilizados pelo Método Pilates. Modelo: Letícia Lot.



Figura 10 – *roll up* (fase 3)



Figura 11 – *roll up* (fase 4)

O próximo exercício é o *roll over*, que, ao contrário do *roll up*, faz com que o praticante leve as pernas para trás da cabeça, que se mantém no chão. Depois, o praticante deverá retornar os membros inferiores para a posição inicial, “desenrolando” vértebra por vértebra controladamente, conforme ilustram as figuras 12 e 13.

No nível básico o praticante deve fazer de 5 a 8 repetições desse exercício, no nível médio 8 a 10 e no nível avançado o praticante pode fazer até 15 repetições, reforça TAO Pilates (2008).



Figura 12 – *roll over* (fase 1)



Figura 13 – *roll over* (fase 2)

Depois desse exercício, o praticante deverá executar o *leg circles*, ilustrado pela figura 14. Para isso, realiza pequenos círculos com uma perna estendida e a outra semi-flexionada, apoiada no chão.

Para o nível básico aconselha-se fazer de 5 a 8 repetições com cada uma das pernas. No nível médio e avançado o número de repetições é o mesmo, sendo que o que muda é a flexão da perna, ou seja, quanto mais estendida estiver, mais difícil será o exercício. TAO Pilates (2008) lembra da importância de se controlar o “centro de força”, para não perder a estabilidade e prejudicar a região lombar.



Figura 14 – *Leg Circles*

O 5º exercício é o *rolling like a ball*. Como ilustram as figuras 15, 16 e 17 e o próprio nome já diz, o praticante deverá rolar como uma bola. Da posição sentada, rolará para trás, vértebra por vértebra, e retornará à posição sentada com o auxílio da respiração. O praticante deverá realizar de 3 a 5

repetições para o nível básico, de 5 a 8 para o nível intermediário e até 12 repetições para o nível avançado.

Para facilitar o movimento os braços devem envolver os joelhos que estão flexionados, lembra TAO Pilates (2008).



Figura 15 – *rolling like a ball* (fase 1)



Figura 16 - *rolling like a ball* (fase 2)



Figura 17 - *rolling like a ball* (fase 3)

Single leg stretch é o 6º exercício do Método Pilates. Em decúbito dorsal, o praticante deverá elevar a cabeça e alternar as pernas, flexionando e estendendo os joelhos à 45º do chão. As mãos auxiliam no apoio dos membros inferiores, tocando nos tornozelos, conforme ilustram as figuras 18 e 19.

TAO Pilates (2008) aconselha fazer de 5 a 8 repetições para o nível básico, para o nível intermediário de 8 a 12 repetições e para o nível avançado o praticante deverá realizar até 15 repetições, com cada uma das pernas.



Figura 18 – *single leg stretch* (fase 1)



Figura 19 - *single leg stretch* (fase 2)

Para dar seqüência ao exercício anterior, o praticante deverá realizar o *double leg stretch*. Em decúbito dorsal, inicia o movimento segurando com as mãos ambos os joelhos flexionados a 90º. Ao mesmo tempo em que estende as pernas deverá levar os braços para trás da cabeça e trazê-los ao lado do corpo segurando-os novamente, completando um ciclo. No nível médio o praticante é capaz de realizar de 5 a 10 repetições, ou ciclos, conforme ilustram as figuras 20, 21, 22 e 23.



Figura 20 – *double leg stretch* (fase 1)



Figura 21 - *double leg stretch* (fase 2)



Figura 22 - *double leg stretch* (fase 3)



Figura 23 - *double leg stretch* (fase 4)

O 8º exercício, ilustrado pelas figuras 24 e 25, seguindo a seqüência original do *Pilates Mat Class*, é o *spine stretch*. Partindo da posição sentada, com os braços elevados à frente do corpo e pernas estendidas e afastadas, o praticante deve flexionar o tronco, projetando os braços também à frente. Neste exercício é muito importante manter o *Power House* ativado para melhorar o alongamento dos membros inferiores.

Para o nível básico recomenda-se 3 repetições. No caso do praticante apresentar dificuldades, recomenda-se a flexão dos membros inferiores, enfatiza TAO Pilates (2008).



Figura 24 – *spine stretch* (fase 1)



Figura 25 - *spine stretch* (fase 2)

Mantendo a posição sentada, o exercício seguinte é o *open leg rock*. Antes de iniciar o movimento, o praticante deve se equilibrar sobre os ísquios, segurando as pernas semi-flexionadas pelos tornozelos. De acordo com TAO Pilates(2008), após atingir o equilíbrio e ativar o “centro de força”, o praticante deverá rolar para trás realizando a extensão das pernas, voltando à posição inicial de equilíbrio, conforme ilustram as figuras 26 e 27.



Figura 26 – *open leg rock* (fase 1)



Figura 27 - *open leg rock* (fase 2)

Para a realização do próximo exercício, denominado *corkscrew*, o praticante deve voltar à posição deitada em decúbito dorsal, elevando as duas pernas em extensão, formando um ângulo de 90° com o solo. Nessa posição, deverá executar círculos com as pernas, no sentido horário e anti-horário, realizando de 3 a 5 repetições para cada lado, mantendo os calcanhares sempre unidos.

Este exercício, ilustrado pela figura 28, é recomendado para praticantes que já estejam no nível médio e avançado, pois exige um controle abdominal muito grande, lembra TAO Pilates (2008).



Figura 28 - *corkscrew*

Ainda sentado, o praticante deverá realizar o *saw*, de modo a alongar os espinhais. Para isso, as pernas devem estar estendidas e afastadas à frente do corpo e os braços abertos na lateral do tronco. Inicialmente o praticante fará o

giro do tronco e em seguida tocará a mão na perna contrária, conforme ilustram as figuras 29, 30, 31 e 32. Segundo TAO Pilates (2008), o praticante realizará de 3 a 5 repetições para cada lado, alternadamente, para o nível básico, de 5 a 7 repetições para o nível intermediário e de 8 a 10 para o nível avançado.



Figura 29 – saw (fase 1)



Figura 30 - saw (fase 2)



Figura 31 - saw (fase 3)



Figura 32 - saw (fase 4)

O 12º exercício é o swan. Segundo TAO Pilates (2008), esse exercício tem como objetivo principal trabalhar a contração dos glúteos e a estabilização da pelve. Conforme ilustram as figuras 33 e 34, o praticante realizará o movimento com a extensão da cabeça, simultaneamente, com a extensão do tronco e dos quadris. Praticantes do nível básico devem fazer de 3 a 5 repetições, de nível intermediário de 5 a 7 repetições e praticantes de nível avançado devem fazer até 10 repetições desse exercício.

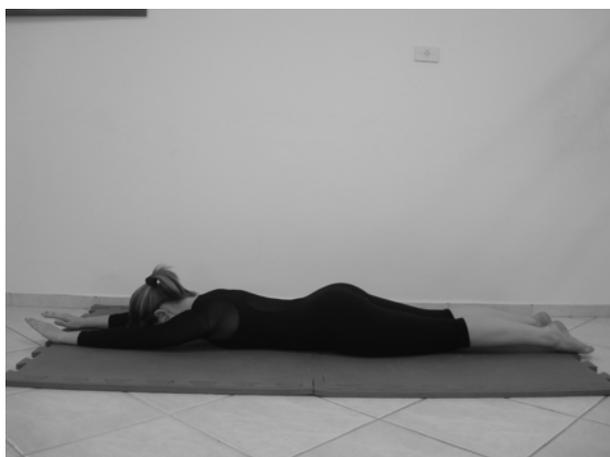


Figura 33 – swan (fase 1)



Figura 34 - *swan* (fase 2)

Mantendo a posição decúbito ventral, o praticante fará o próximo exercício: o *single leg kick*. Com os cotovelos apoiados no chão, o praticante deverá elevar o tronco e, com o “centro de força” ativado, flexionará os joelhos, alternando-os, enfatiza TAO Pilates (2008). Em seguida, fará a extensão dos cotovelos e da coluna, tirando todo o tronco do chão, rotacionando o pescoço para os lados durante a expiração, conforme ilustram as figuras 35, 36, 37, 38 e 39.



Figura 35 - *single leg kick* (fase 1)



Figura 36 - *single leg kick* (fase 2)



Figura 37 - *single leg kick* (fase 3)



Figura 38 - *single leg kick* (fase 4)



Figura 39 - *single leg kick* (fase 5)

Na seqüência deste exercício, o praticante realizará o *double leg kick*. Na posição decúbito ventral, entrelaçará as mãos atrás da cabeça e flexionará as pernas na altura dos joelhos. Ao respirar, estenderá as pernas e o tronco, conforme ilustra a figura 40, equilibrando-se com o auxílio do *Power House*. De acordo com TAO Pilates (2008), os praticantes de nível básico são capazes de fazer de 3 a 5 repetições , enquanto que no nível intermediário deverão fazer até 7 repetições desse exercício.



Figura 40 - *double leg kick*

O 15º exercício é o *neck pull*. Em decúbito dorsal com membros inferiores em extensão, mãos entrelaçadas atrás da nuca, conforme ilustram as figuras 41, 42 e 43, o movimento consiste em flexionar o quadril, “enrolando” e “desenrolando” vértebra por vértebra. TAO Pilates (2008), aconselha aos praticantes do nível básico e intermediário, flexionarem o quadril e os joelhos e

aos praticantes do nível avançado fazer apenas de 3 a 5 repetições desse exercício, pois sua correta execução exige muita força abdominal.



Figura 41 - *neck pull* (fase 1)



Figura 42 - *neck pull* (fase 2)



Figura 43 - *neck pull* (fase 3)

No próximo exercício, ilustrado pelas figuras 44 e 45, denominado como *scissors*, o praticante deverá partir da posição decúbito dorsal para a posição

da vela, com as pernas elevadas. A partir dessa posição o praticante deve realizar movimentos alternados com as pernas, imitando uma tesoura. Esse exercício é contra-indicado nos casos de problemas cervicais, lombares e em casos de hipertensão arterial, devido à sua posição invertida. Praticantes do nível básico podem fazer de 3 a 5 repetições, os de nível médio 5 a 8 e os avançados até 10 repetições (TAO Pilates, 2008).



Figura 44 – *scissors* (fase 1)



Figura 45 – *scissors* (fase 2)

Também na posição de vela o praticante deve “pedalar” com as pernas elevadas, imitando uma bicicleta, conforme ilustram as figuras 46 e 47. O *bicycle*, como é chamado esse exercício, mantém a pelve estabilizada, alinhando corretamente as pernas e os pés. As contra-indicações, segundo TAO Pilates (2008), são as mesmas do exercício anterior e o número de repetições para o nível básico, médio e avançado também.



Figura 46 – *bicycle* (fase 1)



Figura 47 – *bicycle* (fase 2)

Saindo da posição da vela e voltando para o decúbito dorsal, o próximo exercício é o *shoulder bridge*, ilustrado pelas figuras 48, 49 e 50. Com as pernas flexionadas o praticante deve flexionar a pelve e elevar os quadris, mantendo sempre o “centro de força” ativado, para não sobrecarregar a região lombar. Atingindo a estabilidade, deverá levar os braços estendidos atrás da cabeça e elevar uma das pernas estendida, retornando à posição inicial, flexionando novamente a perna. Após a realização do movimento com a outra perna, o praticante “desenrolará” a pelve e “descerá” o quadril até tocar o chão, finalizando o exercício.

De acordo com TAO Pilates (2008), esse exercício é muito indicado para o tratamento de lordose e no nível básico, deve ser realizado entre 3 e 5 repetições com cada uma das pernas, de 5 a 8 repetições no nível médio e até 10 no nível avançado.



Figura 48 - *shoulder bridge* (fase 1)



Figura 49 - *shoulder bridge* (fase 2)



Figura 50 - *shoulder bridge* (fase 3)

Retornando à posição sentada, conforme ilustra a figura 51, o praticante realizará o exercício *spine twist*, que consiste em alongar o tronco e os membros inferiores por meio do movimento cruzado dos braços, fazendo a rotação do tronco. No nível básico deve-se fazer de 3 a 5 repetições para cada

lado, 5 a 8 no nível médio e para o nível avançado até 10 repetições, para cada lado (TAO Pilates, 2008).



Figura 51 - *spine twist*

Dando continuidade à seqüência dos exercícios básicos do Método Pilates, observamos o *jack knife*, ilustrado pelas figuras 52 e 53. Nele o praticante em decúbito dorsal, com as pernas estendidas e elevadas a 90° do chão, passará para a posição da vela, sem o auxílio das mãos, sustentando o tronco e o quadril. Segundo TAO Pliates (2008), o praticante deverá realizar 5 repetições para o nível básico, 8 repetições para o nível médio e até 10 no nível avançado.



Figura 52 - *jack knife* (fase 1)



Figura 53 - *jack knife* (fase 2)

No próximo exercício, conforme ilustram as figuras 54 e 55, o praticante deverá estar deitado sobre a lateral do corpo, apoiando a cabeça sobre um dos braços e utilizando o outro para dar equilíbrio à posição. Chamado de *side kick*, este exercício consiste na abdução da perna com extensão plantar e adução com flexão plantar. É importante que o praticante mantenha o alinhamento da coluna e o “centro de força” ativado, realizando de 3 a 5 repetições de cada lado, no nível básico, até 8 repetições no nível médio e 10 repetições no nível avançado (TAO Pilates, 2008).



Figura 54 - *side kick* (fase 1)



Figura 55 - *side kick* (fase 2)

O 22º exercício é o *teaser*, que trabalha intensamente os músculos abdominais, muito usados na prevenção e recuperação de lesões lombares. Lentamente, o praticante, em decúbito dorsal, deve elevar os membros inferiores e superiores ao mesmo tempo, unindo-os à frente do corpo e mantendo o equilíbrio, com o auxílio do *Power House*. Depois deverá retornar à posição decúbito dorsal “desenrolando” uma vértebra de cada vez, conforme demonstram as figuras 56 e 57. Esse exercício é considerado de nível avançado, por seu alto grau de dificuldade, podendo-se fazer até 5 repetições, ressalta TAO Pilates (2008).



Figura 56 – *teaser* (fase1)



Figura 57 - *teaser* (fase 2)

Ilustrado pela figura 58, o 23º exercício recebe o nome de *hip circles* ou *hip twist with stretched arms*. Na realização de círculos com as pernas estendidas, característicos desse exercício, o praticante poderá contar ou não com o auxílio do apoio dos cotovelos. De acordo com TAO Pilates (2008), esse exercício é indicado para os níveis médio e avançado e pode ser repetido até 5 vezes.



Figura 58 - *hip circles*

Similar ao *swan*, este exercício é denominado como *swimming*. O praticante realizará o *swan* e, a partir dele, o *swimming*, conforme ilustram as figuras 59, 60 e 61, realizando movimentos alternados de pernas e braços, mantendo sempre um ritmo entre a movimentação dos membros e a respiração. Praticantes do nível avançado podem fazer de 8 a 12 repetições, enfatiza TAO Pilates (2008).



Figura 59 – *swimming* (fase 1)



Figura 60 - *swimming* (fase 2)



Figura 61 - *swimming* (fase 3)

O 25º exercício é o *leg pull front*, que trabalha os glúteos e o abdômen. Em decúbito ventral, com os cotovelos e ponta dos pés apoiados, o praticante deverá retirar o corpo do solo e sustentá-lo, enquanto eleva uma perna de cada vez, conforme ilustram as figuras 62 e 63, mantendo a coluna bem alinhada para não sobrecarregar nenhuma região. TAO Pilates (2008), aconselha fazer de 3 a 5 repetições com cada perna no nível básico. Nos níveis médio e

avançado, o praticante deverá estender ambos os braços, apoiando as palmas das mãos ao

invés dos cotovelos, conforme ilustram as figuras 64 e 65, realizando de 5 a 8 e de 8 a 12 repetições, respectivamente, com cada uma das pernas.



Figura 62 - *leg pull front* (fase 1)



Figura 63 - *leg pull front* (fase 2)



Figura 64 - *leg pull front* (fase 3)



Figura 65 - *leg pull front* (fase 4)

Ao contrário do *leg pull front*, no *leg pull back*, ilustrado pelas figuras 66 e 67, o praticante se encontra em decúbito dorsal e tem como base de apoio as palmas das mãos e os calcanhares. Nessa posição, o praticante deverá realizar a flexão alternada dos quadris com os joelhos em extensão, alternando o movimento das pernas. Praticantes do nível básico devem fazer de 3 a 5 repetições, do nível médio de 5 a 8 e do nível avançado de 8 a 10 repetições com cada perna, aponta TAO Pilates (2008).



Figura 66 - *leg pull back* (fase 1)



Figura 67 - *leg pull back* (fase 2)

O 27º exercício é o *side kick knelling*. Com o apoio de um joelho e de uma das mãos no chão, enquanto a outra está atrás da nuca, conforme ilustram as figuras 68, 69 e 70, o praticante fará abdução e realizará chutes à frente com a perna que não está sendo usada para apoio, de modo que a mesma fique paralela ao chão durante toda a execução do movimento. Apenas para o nível avançado, aconselha-se fazer de 3 a 5 execuções completas, reforça TAO Pilates (2008).



Figura 68 - *side kick knelling* (fase 1)



Figura 69 - *side kick knelling* (fase 2)



Figura 70 - *side kick knelling* (fase 3)

O 28º exercício é o *side bend*, ilustrado pelas figuras 71, 72 e 73, ou *mermeid*, que significa sereia. O praticante inicia o exercício sentado, apoiando apenas uma das pernas, que está flexionada e um dos braços no chão. Em equilíbrio, elevará o quadril, estendendo a perna flexionada, levando o braço contrário ao de apoio por cima da cabeça. No nível médio, o praticante deverá realizar de 3 a 5 repetições, de cada lado e no nível avançado de 5 a 8 (TAO Pilates, 2008).



Figura 71 - *side bend* (fase 1)



Figura 72 - *side bend* (fase 2)



Figura 73 - *side bend* (fase 3)

Este exercício, que segundo TAO Pilates (2008), é considerado de nível avançado, inicia-se sentado com as pernas entrelaçadas e cruzadas, estabilizando o tronco e a pelve. Chama-se *boomerang*, pois o praticante vai à frente, com a flexão da cervical e do tronco e, volta com a elevação e projeção das pernas para trás, conforme ilustram as figuras 74, 75 e 76, alongando a musculatura posterior do corpo. O praticante deverá realizar de 3 a 5 repetições desse exercício durante uma sessão do Método Pilates.



Figura 74 – boomerang (fase 1)



Figura 75 - boomerang (fase 2)



Figura 76 - boomerang (fase 3)

O 30º exercício é o *seal*. Na posição sentada, o praticante deve equilibrar-se sobre os ísquios, segurando os tornozelos com as mãos, as quais passam por dentro das pernas flexionadas, com união plantar, conforme ilustram as figuras 77 e 78. O praticante deverá realizar o mesmo movimento do *rolling like a ball* de rolar para trás, vértebra por vértebra e voltar para o equilíbrio inicial, sempre segurando os tornozelos. Em nível médio e avançado, o praticante deverá realizar de 3 a 5 repetições, descreve TAO Pilates (2008).



Figura 77 – seal (fase 1)



Figura 78 - seal (fase 2)

Partindo da mesma posição de equilíbrio sobre os ísquios, as pernas estarão flexionadas e cruzadas e as mãos segurarão os pés pela frente. Esse exercício chama-se *crab* e seu movimento consiste em rolar para trás, trocando a posição dos pés antes de voltar ao equilíbrio inicial, conforme ilustram as figuras 79 e 80. TAO Pilates (2008) aconselha fazer de 3 a 5 repetições desse exercício para praticantes do nível médio.



Figura 79 – *crab* (fase 1)

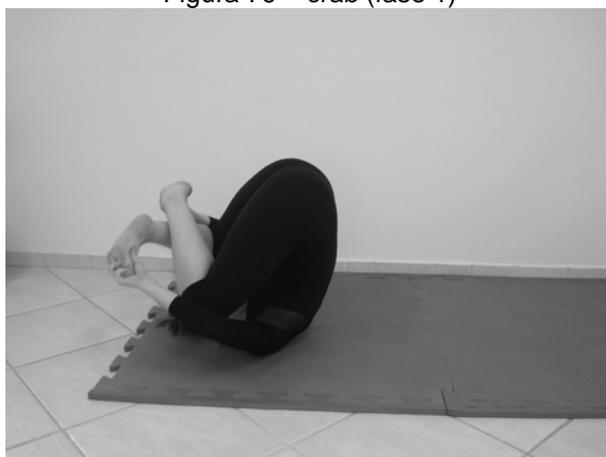


Figura 80 - *crab* (fase 2)

Em decúbito ventral, para a realização do *rocking*, ilustrado pelas figuras 81 e 82, o praticante deverá realizar a extensão completa do tronco, segurando as pernas com as mãos. Flexionando os joelhos e fazendo movimentos de balanço com o corpo, o praticante realizará uma espécie de *rolling like a ball* invertido. Após o término do movimento, o praticante deve compensar a região lombar realizando a posição fetal. Esse exercício é recomendado por TAO Pilates (2008) apenas para praticantes que estejam no nível avançado e que podem fazer 3 repetições.



Figura 81 – *rocking* (fase 1)



Figura 82 - *rocking* (fase 2)

Como penúltimo exercício, o praticante realizará o *control balance*, que pode ser feito de 3 a 12 repetições para o nível médio e avançado. Partindo do decúbito dorsal, o praticante realizará o *roll over* e segurará os membros inferiores pelos tornozelos, executando a elevação, alternada, das pernas, conforme ilustram as figuras 83 e 84.

Esse exercício não é recomendado para casos de patologias cervicais, já que sobrecarregam essa região durante o movimento, adverte TAO Pilates (2008).



Figura 83 - *control balance* (fase 1)



Figura 84 - *control balance* (fase 2)

Finalizando a seqüência original do Método Pilates, composto por 34 exercícios, o praticante deverá realizar o *push up*. Conforme ilustram as figuras 85, 86, 87, 88 e 89, partindo da posição em pé, o praticante “enrolará” vértebra por vértebra, flexionando o tronco, até apoiar as mãos no chão. “Caminhará” com as mãos para a frente alinhando a cintura escapular ao quadril, realizará flexões de braço. Para finalizar o movimento, o praticante voltará “caminhando” com as mãos e “desenrolará” a coluna vértebra por vértebra, retornando à posição de partida. Caso o praticante não consiga realizar as flexões com os joelhos estendidos poderá flexioná-los. O número de repetições para nível avançado é de 8 a 12, sugere TAO Pilates (2008).

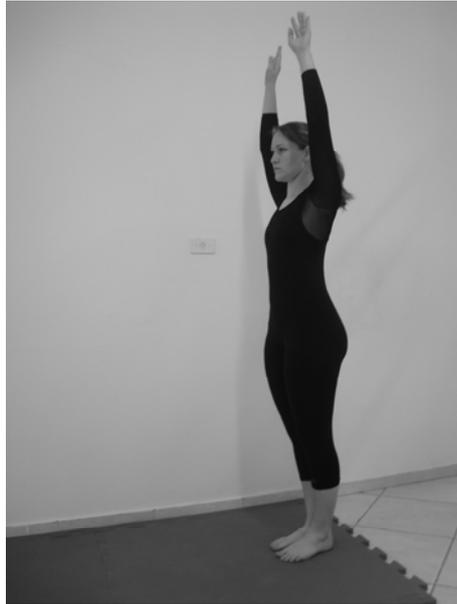


Figura 85 - *push up* (fase 1)



Figura 86 - *push up* (fase 2)



Figura 87 - *push up* (fase 3)



Figura 88 - *push up* (fase 4)



Figura 89 - *push up* (fase 5)

1.1. Exercícios do Método Pilates com a Bola

Outro aparelho auxiliar muito utilizado nos exercícios propostos pelo Método Pilates é a bola.

A bola suíça começou a ser utilizada para fins de reabilitação no final dos anos 1950 e foi introduzida no Método Pilates por alguns de seus instrutores. Sua finalidade é trabalhar a estabilidade, a mobilidade, as dissociações, a propriocepção, a coordenação motora, o equilíbrio, a amplitude de movimento, a força, a ergonomia e o controle postural.

Na bola, são praticados os mesmos exercícios realizados no solo, os quais destacamos anteriormente. A bola, em muitos casos, é utilizada para facilitar o movimento, servindo de apoio para os membros, diminuindo a força da gravidade ou mudando as bases de apoio (TAO Pilates, 2008).

Conforme ilustra a figura 90, no exercício *the hundred* a bola serve de apoio aos pés.



Figura 90 – *the hundred* com bola (nível básico)

Além disso, serve para dificultar, ainda mais, o movimento, aumentando a resistência, conforme ilustra a figura 91, ou variando as velocidades de execução dos movimentos realizados pelo praticante (TAO Pilates, 2008).



Figura 91 – *the hundred* com bola (nível avançado)

Além das vantagens oferecidas pelo uso da bola, as desvantagens também devem ser lembradas. Devem evitar fazer exercícios na bola “praticantes inseguros ou que tenham alteração de equilíbrio e imagem corporal e praticantes que sentem dor ou tenham limitações clínico-cirúrgicos”, lembra TAO Pilates (2008, p. 98).

Da mesma maneira que os exercícios realizados no solo, os exercícios do Método Pilates com a bola trabalham intensamente a musculatura enfraquecida, fortalecendo-a e alongando-a.

1.2. Exercícios do Método Pilates no Rolo de Feldenkrais

Assim como na bola, os exercícios do Método Pilates podem ser feitos com o auxílio do Rolo de Feldenkrais, aparelho auxiliar feito de espuma resistente, utilizado para variar os exercícios de solo.

Geralmente, o uso do Rolo de Feldenkrais dificulta os exercícios, já que é preciso equilibrar-se sobre ele para poder realizá-los.

O Rolo de Feldenkrais não trabalha apenas o equilíbrio, trabalha também a centralização, o controle e a força abdominal, conclui TAO Pilates (2008).

1.3. Exercícios do Método Pilates com *Flexi Bands*

As faixas elásticas, mais conhecidas como *Flexi Bands*, são faixas, como o próprio nome já diz, feitas de elásticos de várias densidades.

Podem, dependendo do exercício e da densidade da faixa, aumentar ou diminuir a resistência provocada pela força da gravidade.

Em exercícios que trabalham membros inferiores são normalmente utilizadas para facilitar a sustentação das pernas ou por praticantes que apresentam dificuldade de alcançar os pés, conforme ilustra a figura 92. Nos exercícios para membros superiores, as faixas elásticas, costumam ser utilizadas como desafio de força, trabalhando junto com a gravidade.



Figura 92 – *the hundred* com *flexi band*

1.5. Exercícios do Método Pilates com *Magic Circle*

Como vimos, o *Magic Circle*, ilustrado pela figura 93, é um aparelho auxiliar, aliás, o único material auxiliar criado por Joseph Pilates. Com exceção dos aparelhos oficiais, quais sejam: o *cadillac*, as cadeiras, os barris, o *reformer*

e o *wall unit*, todos os outros materiais auxiliares foram incorporados depois e não por ele.

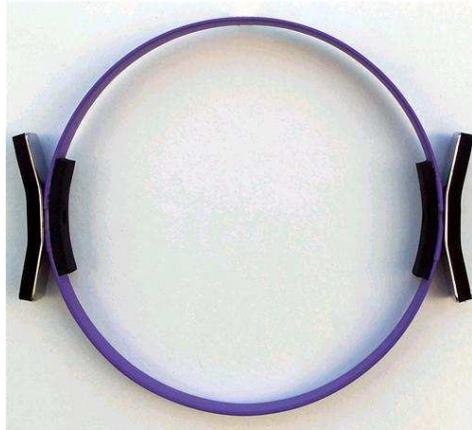


Figura 93 – *magic circle*
(TOTAL..., 2008)

Os exercícios realizados com o Magic Circle são os mesmos feitos no solo, porém com a vantagem dos aparelhos auxiliares, que podem ser utilizados

(...) em várias partes do corpo. Entre a articulação do tornozelo ou do joelho ou entre as mãos, para aumentar a resistência do exercício, estimulando com maior intensidade, os músculos adutores e abdutores (PANELLI ; MARCO, 2006, p.61).

Rodriguez (2006) ressalta que dentre os aparelhos criados por Pilates

Alguns são verdadeiras obras de engenharia, como *Cadillac*, inventado no hospital onde esteve e trabalhou com reabilitação. A cadeira *Wunda*, criada quando trabalhava em circo e que podia servir de assento e de mesa, é uma maquina completa de exercícios, de transporte fácil e que ocupa pouco espaço. O *Barrel*, no inicio era um barril de cerveja cortado ao meio (...) O *Reformer*, aparelho completo de exercícios, lembra uma maquina de remo com grande versatilidade (p. 8).

Vejamos, mais detalhadamente, cada um deles.

2. Aparelhos do Método Pilates

São vários os aparelhos criados por Joseph Pilates utilizados para a realização dos exercícios do Método Pilates. Dentre eles: o *cadillac*, as cadeiras, os barris, o *reformer* e o *wall unit*, os quais serão destacados a seguir.

2.1. Cadillac

A antiga cama de hospital, usada na reabilitação dos enfermos da guerra, tornou-se, no Método Pilates, um equipamento composto por molas, alças e diferentes acessórios. Passou a ser chamado de Cadillac, pois Pilates “acreditou ter criado um equipamento tão esplendoroso que deveria ter nome relacionado a algo de grande valor” (PANELLI; MARCO, 2006, p.50).

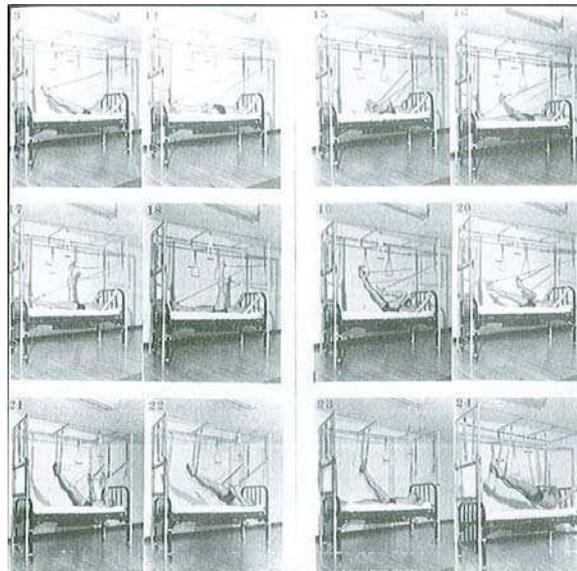


Figura 94 – Cadillac original
(PANELLI; MARCO, 2006, p.51)



Figura 95 – Cadillac
(PANELLI; MARCO, 2006, p.51)

Há cerca de oitenta exercícios possíveis de serem realizados com este aparelho. Por ser muito versátil, é possível criar variações dos 34 exercícios originais, mencionados anteriormente. Conforme ilustram as figuras 96 e 97 o exercício *the Hundred* é realizado com o auxílio das molas, facilitando o apoio dos pés e dificultando a resistência dos braços.



Figura 96 – *the hundred* no *cadillac* (nível básico)



Figura 97 – *the hundred* no *cadillac* (nível avançado)

Diferentemente do solo, os exercícios realizados neste aparelho não precisam, necessariamente, de uma ordem pré-estabelecida de exercícios, mas podem ser feitos aleatoriamente (PANELLI; MARCO, 2006).

As aulas, que utilizam esse aparelho, devem ser individuais e devem contar com o auxílio de um instrutor do Método Pilates. O *Cadillac* tem como objetivo estimular desequilíbrios específicos e corrigir as necessidades de cada praticante (PANELLI; MARCO, 2006).

2.2. As Cadeiras: *Wunda Chair*, *High Chair*, *Arm Chair*

Assim como no *Cadillac*, os exercícios feitos nas cadeiras *wunda chair*, *high chair* e *arm chair*, não possuem, necessariamente, uma ordem pré-estabelecida. As séries são elaboradas e estruturadas de acordo com as necessidades de cada praticante. São aparelhos muito importantes no processo de reabilitação, pois apresentam amplas possibilidades de execução dos movimentos. Podem, por exemplo, contribuir para o alongamento da coluna e para o fortalecimento abdominal (PANELLI; MARCO, 2006).

1. *Wunda Chair*

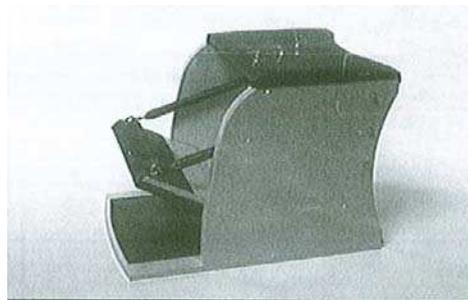


Figura 98 - *wunda chair*
(PANELLI; MARCO, 2006, p. 56)

A *wunda chair*, ou cadeira *wunda*, também possui molas que auxiliam a realização dos movimentos do Método Pilates. Esse aparelho é muito utilizado por praticantes com alterações na simetria corporal, como por exemplo, portadores de escoliose, já que auxilia no desenvolvimento da musculatura enfraquecida e oferece suporte para as articulações lesadas, evitando a sobrecarga (PANELLI; MARCO, 2006).

A *wunda chair* possibilita algumas variações de postura durante os exercícios do Método Pilates, sendo que o praticante pode se exercitar sentado, deitado, em pé

ou de joelhos, atrás ou em frente ao aparelho, enfatizam Panelli e Marco (2006).

2. High Chair

A *high chair* foi criada a partir de uma cadeira de rodas, sendo também utilizada na reabilitação de enfermos de guerra. Este aparelho dispõe de um pedal móvel que trabalha com a resistência de duas molas, uma de cada lado, fixadas na parte posterior (PANELLI; MARCO, 2006).

Todos os exercícios realizados na *high chair* exercitam membros inferiores, membros superiores e podem ser feitos sentados, de modo que o praticante se sinta estável e confortável (PANELLI; MARCO, 2006).

A seguir, algumas ilustrações desse aparelho utilizado pelo Método Pilates.

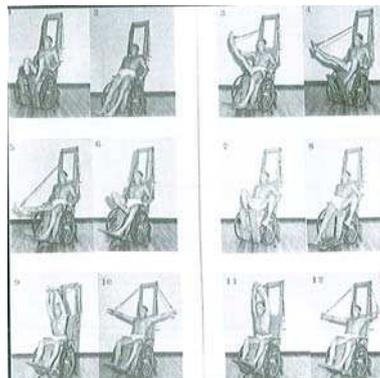


Figura 99 – *high chair* original
(PANELLI; MARCO, 2006, p.55)

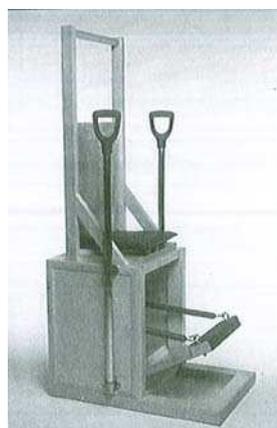


Figura 100 – *high chair*
(PANELLI; MARCO, 2006, p.55)

3. *Arm Chair*

Assim como a *High Chair*, a *Arm Chair* possui em sua estrutura um suporte para a coluna. Esse aparelho é geralmente utilizado por praticantes que apresentam problemas de atrofia muscular e lesões na musculatura do tronco.

A maior parte dos exercícios realizados na *Arm Chair* tem como objetivo fortalecer a musculatura abdominal e alongar a musculatura posterior do tronco (PANELLI; MARCO, 2006).

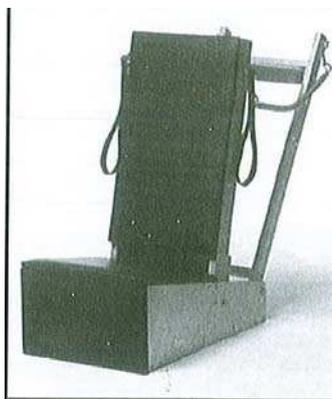


Figura 101 – *arm chair*
(PANELLI; MARCO, 2006, p.56)

Atualmente, essas cadeiras deixaram de existir e com a união das três cadeiras mencionadas anteriormente, criou-se apenas uma. O exercício *mermeid*, por exemplo, pode ser feito nessa cadeira, conforme ilustra a figura 102.



Figura 102 – *mermeid* na cadeira

2.3. Os Barris: *Large Barrel* e *Small Barrel*

Preocupado com os maus hábitos posturais dos indivíduos, Joseph Pilates criou três tipos de barris, com o objetivo de estimular a flexibilidade, a força e o alinhamento do tronco do praticante de seu método. Além disso:

(...) são considerados muito eficientes após um dia exaustivo de trabalho, quando o aluno pode deitar-se em decúbito dorsal ou ventral sobre o barril e sentir o alongamento e relaxamento dos membros superiores, das regiões da cintura escapular e da coluna vertebral (PANELLI e MARCO, 2006, p.58).

Durante todos os exercícios com os barris, o tronco permanece inteiramente apoiado sobre o aparelho. Em função disso, há barris com formatos e tamanhos diferentes, já que Joseph Pilates se preocupava com as diversas estruturas físicas, habilidades e necessidades de seus pacientes (PANELLI; MARCO, 2006).

Vejamos a seguir cada um deles:

1. *Large Barrel*

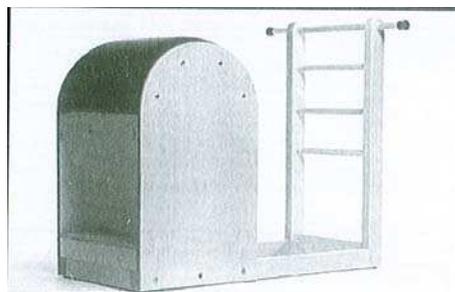


Figura 103 - *large barrel*
(PANELLI; MARCO, 2006, p.58)

O *Large Barrel* foi criado a partir de um barril de cerveja antigo. Seu formato auxilia na execução dos exercícios, desde os mais simples até os mais avançados. Os principais exercícios realizados nesse aparelho favorecem a flexibilidade da

musculatura e a extensão do corpo (PANELLI; MARCO, 2006), conforme ilustra a figura 104, que demonstra o exercício *control balance*.



Figura 104 – *control balance* no *large barrel*

2. *Small Barrel*

É o menor dos três barris, criado por Joseph Pilates, alerta Panelli e Marco (2006). É, na verdade, o aparelho que possibilita trabalhar individualmente todos os princípios do Método Pilates vistos nesse trabalho.



Figura 105 - *small barrel*
(PANELLI; MARCO, 2006, p.51)

O *small barrel* auxilia praticantes com dificuldade de sustentação do quadril, quando este está elevado, em exercícios como o *scissors*, o *bicycle*, ilustrado pela figura 106, ou o *shoulder bridge*, o *jack knife* e o *control balance*.



Figura 106 – *bicycle no small barrel*

2.4. Reformer Universal

O *reformer* é um dos aparelhos mais importantes do Método Pilates. Assim como o *cadillac*, é composto por molas, tiras de couro e alças que auxiliam os movimentos do praticante.

Seu formato lembra uma cama, que desliza sobre molas e roldanas. Segundo Panelli e Marco (2006), a resistência das molas pode ser alterada, facilitando ou dificultando o exercício.

A figura 107 ilustra esse aparelho utilizado no Método Pilates.

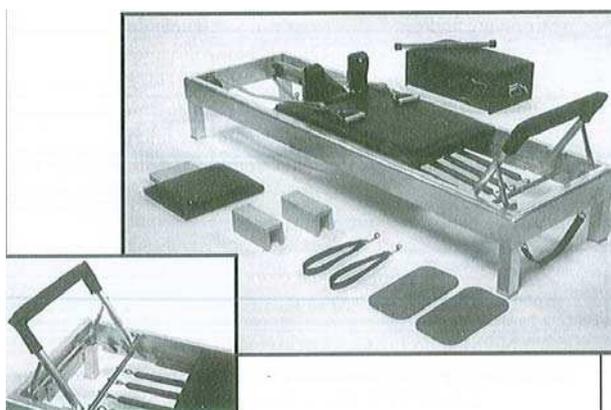


Figura 107 - *reformer universal*
(PANELLI; MARCO, 2006, p.53)

Panelli e Marco (2006) aconselham começar os exercícios no *Reformer Universal* em decúbito dorsal, conforme ilustra a figura 108, durante a execução do exercício *the hundred*. Depois que o praticante aprende a postura ideal é permitido passar para a postura vertical, em que permanecerá sentado sobre o aparelho.



Figura 108 – *the hundred* no *reformer universal*

Posturas em pé e de joelhos também podem ser utilizadas, mas só depois de aprendidas corretamente, evitando perigo de lesões, lembram Panelli e Marco (2006).

2.5. Wall Unit

Também chamado de *tower*, o *wall unit* é uma adaptação do aparelho *cadillac*. Esse aparelho dispõe dos mesmos acessórios do *cadillac*, quais sejam: molas, roldanas e tiras de couro. É muito usado onde o espaço é reduzido e não comporta um *cadillac*, que tem um tamanho maior.

O *wall unit* possibilita que o praticante mescle, em sua seqüência de exercícios, movimentos de solo e, também, movimentos feitos no *cadillac*.



Figura 109 - *wall unit*
(PANELLI; MARCO, 2006, p.59)

Com base nesses apontamentos, verificamos que o Método Pilates inteiro, incluindo os exercícios de solo, com equipamentos auxiliares e com aparelhos específicos, é composto por cerca de 500 exercícios.

Rodriguez (2006) define o Método Pilates como:

Um sistema completíssimo, que chega aos nossos dias com grande força, revolucionando a maneira de manter a forma, a Educação Física e a Fisioterapia no mundo todo, uma idéia que esse gênio começou desenvolver no início do século passado (p.8).

Normalmente realizados em estúdios e academias, as aulas, ou sessões, do Método Pilates duram em torno de 50 minutos à uma hora e devem ser realizadas no mínimo duas vezes por semana, para garantir o resultado esperado pelo praticante.

A aula é baseada em exercícios rítmicos de força e alongamentos e “com bastante trabalhos concêntricos e excêntricos de abdômen e músculos lombares executados pelo praticante nunca passivamente” (THE PILATES..., 2008).

Muitos especialistas dizem ser a ginástica “mais eficiente de todos os tempos” (THE PILATES..., 2008). Porém, existem, alguns detalhes durante a execução da aula: “numa aula do Método Pilates, ninguém faz movimentos automáticos e repetitivos, pelo contrário, cada aluno adquire uma perfeita consciência de todos os músculos que está trabalhando” (THE PILATES..., 2008).

Primeiramente, os praticantes costumam realizar cerca de 30 minutos de exercícios de consciência corporal, objetivando equilibrar o corpo e a mente, antes de iniciar a “ginástica” propriamente dita, pois “não adianta ir direto aos exercícios se os alunos não conseguem executá-los com eficiência” (THE PILATES..., 2008).

O custo médio, para quem pratica o Método Pilates é de 50 a 80 reais hora/aula. O preço das aulas é elevado, considerando-se que o método garante uma rápida eficiência e todas as aulas são acompanhadas por profissionais especializados na área.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Uma das grandes discussões da Educação Física na atualidade é a questão da “importância do desenvolvimento do ser humano em sua plenitude, tendo por base diferentes abordagens e metodologias de ensino e suas aplicações em diferentes contextos” (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PILATES..., 2008).

O Método Pilates pode ser considerado como mais uma Prática Corporal Alternativa, pois trata-se de uma prática que trabalha diretamente com o corpo intervindo, não somente nas mudanças físicas, mas também, na educação do corpo, nos moldes apresentados por Matthiesen (1999).

Comparado com algumas Práticas Corporais Alternativas, citadas no decorrer desse trabalho, o Método Pilates, possui um forte diferencial:

(...) ao invés de se repetir muitas vezes cada exercício, o método indica, ser preferível, exercitar-se com mais eficiência e com menos repetições, exigindo do praticante um controle adequado de seu corpo. Devido à necessidade de se concentrar utilizando sua mente ligada ao corpo durante as rotinas de exercícios é garantido ao praticante sentir-se mais consciente das funções musculares e ainda controlá-las mais adequadamente (THE PILATES..., 2008).

Além de ter seis princípios básicos (concentração, centralização, respiração, precisão, controle e fluidez) propostos por Joseph Pilates, que contribuem para se alcançar o equilíbrio entre corpo e mente, e dos complementares (isolamento, relaxamento e rotina) a ele incorporados como vimos anteriormente, verificamos que quando trabalhados simultaneamente, esses princípios estimulam a circulação, melhoram o condicionamento físico geral, a flexibilidade, a amplitude muscular e o alinhamento postural.

Em outras palavras poderíamos dizer que, o Método Pilates promove melhoras nos níveis de consciência corporal, na coordenação motora, promovendo seu bem-estar geral e, portanto, o *equilíbrio perfeito entre corpo e mente*. Além disso, o Método Pilates também se caracteriza

(...) pela combinação de aspectos integrantes e essenciais da cultura oriental (concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e

flexibilidade) e ocidental (força, resistência e tônus muscular), atendendo a uma abordagem global dos movimentos (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PILATES..., 2008).

Todos esses benefícios proporcionados pela prática do Método Pilates, acabaram tornando-o uma prática elitizada e de acesso a poucos praticantes. As aulas são quase sempre individuais e custam, no Brasil, em torno de R\$ 50,00 a R\$ 80,00 por hora/aula, conforme vimos anteriormente.

Esse caráter elitista deve-se, de certa forma, à grande eficácia de seus exercícios. Cada exercício deve ser feito num ângulo específico, de modo que os resultados sejam rápidos, sendo acompanhados de perto por um profissional da área de Educação Física, preparado para tal função.

Com todo este “rigor técnico” os resultados não demoram a aparecer. Com cerca de 30 sessões, em média, é possível transformar o corpo “de maneira equilibrada definindo todos os músculos por igual” (CGPA..., 2008), prometem alguns.

Justamente pelo fato de ser tão vantajoso e importante para o dia-a-dia de toda a população, acreditamos que o Método Pilates deveria passar por uma maior popularização. Tanto em clubes, como em academias e estúdios, por meio de aulas individuais ou em grupos de, no máximo, 5 pessoas o conhecimento acerca desse método poderia ser expandido. Além disso, integrando-o à grade curricular dos cursos de Educação Física e Fisioterapia de todo o Brasil, seus benefícios poderiam ser melhor conhecidos, preparando os profissionais para utilizá-lo em suas aulas.

Apesar do grande número de cursos específicos de formação no Método Pilates, muitos não são reconhecidos pelo “*The Pilates Studio*”, colocando em dúvida a procedência de sua formação. Os cursos, certificados, geralmente, têm em média duração de um ano e contam com aulas teóricas, práticas e estágios supervisionados e custam em torno de 15 mil reais, o que, certamente, dificulta seu acesso.

Mas, sem dúvida alguma, o conhecimento e aprofundamento nesse método possibilita a nós, profissionais de Educação Física, novas possibilidades de atuação no mercado de trabalho. Por meio dos princípios básicos e dos exercícios do Método Pilates, que podem ser aplicados, não somente em aulas específicas de Pilates, mas também durante uma aula de ginástica convencional, por exemplo, ou em um treino de musculação e até mesmo na escola, poderíamos corrigir:

desde cedo, os maus hábitos, seja pelas mochilas pesadas, as horas seguidas em frente ao computador ou TV, a postura nas carteiras escolares. Através da diversão e do entretenimento, é possível passar os princípios do Método Pilates para as crianças, com muitos benefícios (PHYSIO..., 2008).

Apesar disso, a forma de difusão desse método merece ser revista. Além dos altos custos dos cursos, poucos são os materiais encontrados nessa área e muitas são as dificuldades quando se quer aprofundar nos conteúdos, como foi o caso desse trabalho de conclusão de curso.

Mas, ao relacionarmos o Método Pilates com a História da Educação Física no Brasil, inserindo-o no contexto das Práticas Corporais Alternativas, representando-o por meio de seus exercícios e princípios básicos, esperamos que esse trabalho contribua de forma a esclarecer possíveis dúvidas e curiosidades pertinentes ao Método Pilates.

Além disso, esperamos ter contribuído para um conhecimento mais específico desse método, cuja inserção no campo da Educação Física tem aumentado gradativamente.

Gostaríamos também de ter despertado na maioria das pessoas a curiosidade, que tivemos, de ir em busca de maiores conhecimentos referentes a esse assunto de extrema importância para os profissionais de Educação Física.

Que esse conhecimento teórico possa se reverter em conhecimentos e aplicações na prática educativa, afinal consideramos que o Método Pilates é capaz de promover o “equilíbrio perfeito entre corpo e mente”.

6. REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PILATES: original pilates. **Método Pilates**. Disponível em: <www.abpilates.com.br/site/metodos.asp?id=3>. Acesso em: 24 set. 2008.

CERVO, A. L. BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**. 3.ed. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1983.

CGPA pilates. **Histórico Joseph Pilates**. Disponível em: <www.cgpapilates.com.br/historico.asp>. Acesso em: 24 set. 2008.

CRAIG, C. **Pilates com a Bola**. São Paulo: Phorte, 2005.

DARIDO, S.C. RANGEL, I.C.A. **Educação Física na escola: implicações para a prática pedagógica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005.

GALLAGHER, S.P. KRYZANOWSKA, R. **O Método Pilates de Condicionamento Físico**. São Paulo: The Pilates Studio do Brasil, 2000.

GHIRALDELLI, P.J. **Educação Física Progressista: a pedagogia crítico-social dos conteúdos e a Educação Física Brasileira**. São Paulo: Edições Loyola, 1988.

LACERDA, Y. **Atividades corporais**. O Alternativo e o Suave na Educação Física. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 1995.

LE CAMUS, Jean **O corpo em discussão: da reeducação psicomotora às terapias de mediação corporal**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1986.

LORENZETTO, L.A. MATTHIESEN, S.Q. **Práticas corporais alternativas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

MARINHO, I. P. **História Geral da Educação Física**. São Paulo: CIA. Brasil, [19--].

MATTHIESEN, S.Q. A Educação Física e as Práticas Corporais Alternativas: A Produção Científica do Curso de Graduação em Educação Física da UNESP – Rio Claro de 1987 a 1997, **Motriz**, v 5, n 2, 1999

MATTHIESEN, S.Q. **A Educação do corpo e as praticas corporais alternativas: Reich, Bertherat e Antiginástica**, São Paulo: PUC/SP, 1996

MATTHIESEN, S.Q. Teorias de Educação do corpo: de Wilhelm Reich às Praticas Corporais Alternativas, **Revista Filosófica, Sociedade e Evolução**, ano1, n 1, 1997.

PAGNI, P. A. **Tendências da Educação Física Alternativa**. 1987. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física), Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1987.

PANELLI, C. MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo**. São Paulo: Phorte Editora, 2006.

PEREIRA, C. A. M. **O que é contracultura**. 8.ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1992

PHYSIO pilates: respirando movimento. **Pilates no Brasil**. Disponível em: <www.physiopilates.com/o-metodo/no-brasil/pilates-no-brasil.htm>. Acesso em: 24 set. 2008.

RODRIGUEZ, J. **Pilates**. São Paulo: Marco Zero, 2006.

SEVERINO, A. J. **Metodologia do trabalho científico**. 16.ed. São Paulo: Cortez, 1990.

SOLER, R. **Educação Física: uma abordagem cooperativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

THE PILATES studio brasil: authentic pilates. **Pilates no Brasil**. Disponível em: <www.pilates.com.br/conteudo.asp?menu=4&id=8>. Acesso em: 7 out. 2008.

TAO Pilates – Reabilitação, treinamentos e cursos, Instituto de Medicina do Esporte. Apostila do curso 02/2008.

TOTAL pilates: apparatus for pilates. **Pilates**. Disponível em: <www.studiozen.com.br/pilates.htm>. Acesso em: 26 set. 2008.

URLA, J. **Yoguilates: a integração da ioga e do pilates para um perfeito condicionamento físico, força e flexibilidade**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2005.

VILA equilíbrio: quanto mais, melhor. **Pilates: a história do seu método**. Disponível em: <www.vilaequilibrio.vilamulher.com.br/materia/atividade-fisica/76-o-que-e-pilates.htm>. Acesso em: 24 set. 2008.