

O significado da prática do método Pilates para as praticantes

The significance of the Pilates method practice for the practitioners

OLIVEIRA, RG; OLIVEIRA, JNRF; SILVA, PR; OLIVEIRA, LC; FERNANDES, JAA; OLIVEIRA, RF; PIRES-OLIVEIRA, DAL. O significado da prática do método Pilates para as praticantes. **R. bras. Ci. e Mov** 2015;23(3):47-52.

RESUMO: Foi objetivo do presente estudo verificar as características de mulheres praticantes de Pilates e a opinião destas, quanto a particularidades do método. A pesquisa caracterizou-se como não experimental e descritiva, sendo realizada em 10 diferentes estabelecimentos, de três cidades do norte do Paraná, com 45 mulheres, na faixa etária entre 14 e 73 anos ($34,5 \pm 10,60$), praticantes de Pilates há no mínimo seis meses. Uma entrevista semiestruturada com perguntas abertas e fechadas foi realizada. Para análise foram criadas categorias, de forma a agrupar as respostas por afinidade. Foi possível observar que a maioria das praticantes, procuraram a técnica por apresentarem condições patológicas (40%), e encontraram no método tranquilidade, prazer e identificação (42,23%). Aproximadamente 98% declararam não pensar em parar de praticar Pilates, por perceberem mudanças corporais ao longo do tempo. A maior parte relatou conseguir realizar os movimentos com contração dos estabilizadores da coluna (84,44%), correta respiração (91,11%), com concentração (88,88%), além de realizar os movimentos de forma precisa, controlada e com fluidez (91,11%). Concluiu-se que o método Pilates, tem sido procurado principalmente em casos de reabilitação e possibilita às praticantes, prazer e tranquilidade, não oferecendo dificuldades para o aprendizado dos seis princípios básicos.

Palavras-chave: Exercício; Técnicas de Exercício e de Movimento; Saúde da Mulher.

ABSTRACT: The aim of this study was to verify the characteristics of women who practice Pilates and their view, as regards the particularities of the method. The research was characterized as non-experimental and descriptive, being held in 10 different venues, three cities in Northern Paraná, with 45 women, aged between 14 and 73 years (34.5 ± 10.60), practitioners of Pilates for at least six months. A semi-structured interview with open and closed questions was performed. Categories were created for the analysis in order to group responses by affinity. It was observed that most practitioners, searched for the Pilates due to pathological conditions (40%), and found in the method tranquility, pleasure and identification (42.23%). Approximately 98% reported they were not thinking in stopping to practice Pilates for perceiving bodily changes over time. Most reported ability to perform movements with the contraction of spinal stabilizers (84.44%), proper breathing (91.11%) and concentration (88.88%), and to perform the movements in a precise form, controlled and with fluidity (91.11%). It was concluded that the Pilates method has been searched mainly in cases of rehabilitation and enables the practitioners, pleasure and tranquility, offering no difficulties in the learning of the six basic principles.

Key Words: Exercise; Exercise Movement Techniques; Women's Health.

Raphael Gonçalves de Oliveira¹
Jéssica Nayara Ribeiro Freiras de Oliveira¹
Paula Roldão da Silva¹
Laís Campos de Oliveira¹
Júlio Alberto Agante Fernandes¹
Rodrigo Franco de Oliveira²
Deise Aparecida de Almeida Pires-Oliveira²

¹Universidade Estadual do Norte do Paraná

²Universidade Norte do Paraná

Recebido: 20/06/2014

Aceito: 26/05/2015

Contato: Raphael Gonçalves de Oliveira - rgoliveira@uenp.edu.br

Introdução

Durante o período da Primeira Guerra Mundial, um alemão chamado Joseph Hubertus Pilates, criou uma modalidade de exercício físico denominada Contrologia (controle harmonioso entre corpo e mente). Inicialmente a técnica foi utilizada para reabilitar soldados feridos em guerra. Posteriormente Joseph Pilates estendeu as possibilidades de exercícios para o condicionamento físico, principalmente de dançarinos¹.

Após a morte de seu criador, a técnica passou a ser chamada de método Pilates. Atualmente a procura por esta forma de exercício tem crescido, sendo a sétima modalidade com o maior número de praticantes nos Estados Unidos, entre os anos de 2008 e 2009, com cinco milhões de praticantes².

O método tem se mostrado eficiente para a reabilitação fisioterapêutica, como por exemplo, em casos de dor lombar³, desvios posturais⁴ e esclerose múltipla⁵. Pacientes em tratamento de câncer⁶ também fazem uso do Pilates, como forma de desenvolver ou preservar capacidades físicas importantes, como força e resistência muscular. A técnica vem sendo explorada ainda, para o condicionamento físico de pessoas em diferentes faixas etárias, contribuindo principalmente para a melhora da força e resistência muscular⁷, flexibilidade⁸ e equilíbrio postural⁹.

Para a prática do Pilates, seis princípios básicos precisam ser respeitados em todos os exercícios: concentração, centro, respiração, precisão, controle e fluidez^{1,2,10}.

A concentração refere-se ao fato do executante concentrar-se no grupo muscular que está sendo trabalhado. O centro diz respeito a ativação constante dos músculos que realizam a estabilização lombo-pélvica, como os abdominais, lombares e do assoalho pélvico. A respiração é realizada de forma que o ar é inspirado na preparação do movimento e expirado na execução do mesmo. Quanto a precisão, controle e fluidez, referem-se respectivamente, ao fato do praticante executar o movimento dentro de uma amplitude adequada, sem pressa e de maneira ritmada^{1,2,10}.

No entanto, apesar da popularização do Pilates, como possibilidade de exercício, seja para a reabilitação ou condicionamento físico, não se tem investigado sobre as características dos praticantes do método e como os mesmos, compreendem a execução dos seis princípios básicos. Deste modo, o objetivo deste estudo, foi verificar as características de mulheres praticantes de Pilates e a opinião destas, quanto a particularidades do método.

Materiais e Métodos

Trata-se de um estudo com o método não experimental, do tipo descritivo. Foram convidados a participar da pesquisa todos os estabelecimentos que ministravam sessões de Pilates das cidades de Andirá, Jacarezinho e Joaquim Távora, localizados ao norte do estado do Paraná, no Brasil, totalizando 10 estabelecimentos.

Uma vez que nos estabelecimentos visitados, as pessoas que estavam matriculadas para frequentar sessões de Pilates, eram prioritariamente do sexo feminino (aproximadamente 90%), optou-se por considerar a opinião deste público na presente pesquisa. Desta forma, foram entrevistadas 45 voluntárias, todas do sexo feminino, com idades entre 14 e 73 anos ($34,5 \pm 10,60$). Os 10 estabelecimentos visitados foram neste caso representados (ao menos quatro pessoas de cada estabelecimento participaram da pesquisa).

Os critérios de inclusão foram: sexo feminino e praticar o método Pilates, por pelo menos seis meses. Todas as voluntárias que atenderam aos critérios de inclusão e aceitaram participar do estudo assinaram Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética local conforme resolução do Conselho Nacional de Saúde (parecer 049/10).

Duas pesquisadoras previamente treinadas por um profissional com experiência em pesquisa qualitativa, permaneceram durante um período do dia (manhã, tarde ou noite), em cada um dos 10 locais de estudo (a escolha do período em cada estabelecimento ocorreu de forma aleatória). As voluntárias foram abordadas logo após o

término de suas sessões de Pilates. Foram abordadas no total 55 voluntárias, porém, 10 delas, não atenderam aos critérios de inclusão (todas as voluntárias que atenderam aos critérios de inclusão aceitaram participar do estudo).

Para averiguar as características das praticantes, foi adotada uma técnica de entrevista semiestruturada (gravação de voz através de um dispositivo móvel modelo Nokia 501), com perguntas abertas e fechadas, conforme proposta de Lüdke e André¹¹. As perguntas foram elaboradas exclusivamente para este estudo, por um pesquisador com experiência em pesquisa qualitativa. A análise das entrevistas seguiu a recomendação de Bardin¹², em que foram criadas categorias para cada pergunta realizada, de forma a agrupar as mesmas por afinidade.

O primeiro passo da análise consistiu em fazer a transcrição dos dados, sem nenhuma modificação, para entendimento dos discursos das voluntárias à questão realizada, de forma a estabelecer os principais indicadores destas respostas; na sequência foi realizada a seleção das unidades mais significativas das respostas, com a criação de indicadores, que levaram à elaboração de categorias que foram analisadas e interpretadas; por fim, uma análise interpretativa foi realizada, buscando-se a compreensão do fenômeno estudado em sua essência, em consonância com a literatura de base.

As entrevistas duraram aproximadamente dez minutos e tiveram por objetivo, identificar as características das praticantes e a opinião das mesmas, quanto a questões que envolviam a prática de Pilates: se apresentavam patologias; se já praticaram outra forma de exercício físico e qual o tempo; há quanto tempo praticavam Pilates; o porquê da escolha do método; a opinião quanto às diferenças entre outras formas de exercício e o Pilates; se conseguiam realizar os princípios do método, como, contração dos músculos do centro do corpo (assoalho pélvico e abdominais), respiração, concentração, se realizavam os movimentos de forma controlada, fluida e precisa; e se puderam perceber mudanças com a prática do método.

Por se tratar de um estudo com o uso de entrevistas, os dados serão apresentados de maneira

descritiva. Será indicado o número de voluntárias que atenderam a cada categoria e a respectiva porcentagem.

Resultados e discussão

Foi observado que as praticantes tiveram uma variação de zero a 300 meses de prática em outras atividades físicas ($31,5 \pm 40,3$), e uma variação de seis a 72 meses de prática do método Pilates (média de $15,5 \pm 12,02$).

Sobre o motivo da escolha do Pilates, como forma de exercício, foi observado que quase a metade das voluntárias relatou condições patológicas. Sendo que destas, 77,78% fizeram referência aos problemas relacionados à coluna vertebral, 16,67% aos articulares e 5,55% ao sistema respiratório. Quanto às diferenças do Pilates para outras formas de exercício, a categoria mais citada dizia respeito à tranquilidade, prazer e identificação com o método, qualidades que segundo as entrevistadas, não encontraram em outras formas de exercício físico, o que muitas vezes resultou em desistência. Apenas uma praticante afirma pensar em parar de praticar Pilates, declarando que seu objetivo era correção postural e isso já havia ocorrido.

As praticantes que alegaram não pensar em parar, explicaram que tiveram benefícios quanto à melhora da flexibilidade, bem-estar e força. Apenas uma voluntária relatou que não percebeu mudança após o início da prática com o método, afirmando que o motivo seria a falta de frequência às sessões. Das praticantes que perceberam mudanças, 33,34% relataram que a principal melhora estava relacionada ao quadro de dor, 26,66% da autoestima e disposição, 22,22% aumento da força muscular e 17,78% da flexibilidade. A tabela 1 demonstrará as ocorrências.

Quanto à procura do Método Pilates, dois dados chamaram a atenção, um pela grande maioria das praticantes ter o escolhido, como tratamento de alguma patologia, seguido por aumento da flexibilidade. Segundo Gallagher e Kryzanowska¹⁰, esta modalidade apresenta grande capacidade de se adaptar e direcionar as particularidades de cada praticante. Estudos tem demonstrado que a prática de Pilates possibilita diversos

benefícios, como a prevenção e tratamento de patologias³⁻⁶, além da melhora de capacidades físicas, como a flexibilidade⁸.

Isso pode ser notado no presente estudo, a partir do grande percentual de praticantes que observaram

mudanças com o método (97,77%) e não pensam em parar de praticar, pelos benefícios objetivados inicialmente terem sido alcançados.

Tabela 1. Motivos da escolha do método Pilates; diferenças existentes entre a técnica e outras formas de exercício; se pensa em parar de praticar o método; e mudanças percebidas após o início da prática

Ocorrências	n=45	%
Porque escolheu o método Pilates		
Indicação de uma pessoa	7	15,56
Sessão personalizada	7	15,56
Aumento da flexibilidade	9	20
Benefícios para corpo e mente	4	8,88
Condição patológica	18	40
Diferenças do Pilates para outras formas de exercício		
Alongamento constante	6	13,33
Melhora da dor	5	11,11
Tranquilidade, prazer e identificação	19	42,23
Atividade acompanhada pelo profissional de forma personalizada	6	13,33
Melhora da postura	3	6,67
Método completo abrangendo corpo e mente	6	13,33
Pensa em parar de praticar Pilates		
Sim (objetivo já alcançado – correção postural)	1	2,23
Não (pelas mudanças na flexibilidade, bem-estar e força)	44	97,77
Se observou alguma mudança com a prática do Pilates		
Não (pela pouca frequência com que realizava as sessões)	1	2,23
Sim (melhora da dor, força, flexibilidade, autoestima e disposição)	44	97,77

Segundo as entrevistadas, o Método Pilates se diferencia da prática de outras atividades pela tranquilidade, prazer e identificação que seus exercícios proporcionam através dos seus princípios, o que foi relato por 42,23% das praticantes. Esta tranquilidade encontrada pelas voluntárias, pode ser explicada pelo fato da técnica ter incorporado conceitos de exercícios que exigem concentração e meditação, como é o caso da Yoga¹³.

Sobre os princípios do Pilates, foi observado que a maior parte das praticantes consegue realizá-los. As voluntárias que declararam ter alguma dificuldade na respiração, contração e concentração, revelaram que o motivo está relacionado com conversas durante as sessões e o cansaço advindo da rotina diária. Todas as praticantes, afirmaram conseguir realizar os movimentos de forma controlada, precisa e fluída. Algumas que disseram ter

dificuldade nestes princípios, declararam que isto ocorre na realização de exercícios novos, mas que com o tempo, passam a executá-los de forma adequada (Tabela 2).

Os seis princípios do método Pilates devem ser executados em todos os exercícios, de forma a potencializar os resultados, além de contribuir para a não ocorrência de lesões durante a prática². Chama a atenção, o princípio da centralização, que nunca foi realizado por uma praticante. A centralização ou contração dos músculos estabilizadores da região lombo-pélvica é indispensável durante a realização dos exercícios do método, pois nesta técnica, o movimento origina-se do “centro de força”, o qual é tipicamente denominado de *powerhouse* (casa de força), e parte para a “periferia”. A ativação constante destes músculos contribui com a boa

51 O significado da prática de Pilates para as praticantes

postura, além de evitar lesões, principalmente relacionadas a coluna lombar¹⁴.

Este centro de força, forma um suporte de sustentação da coluna e órgãos internos, proporcionando a

estabilização do tronco e alinhamento postural¹⁵. Deste modo, o percentual de 84,44% das praticantes que relatou conseguir realizar a contração do centro de força sem dificuldade, é um dado importante.

Tabela 2. Realização dos princípios do método Pilates: centro (contração), respiração, concentração e movimentos precisos, controlados e com fluidez

Ocorrências	n=45	%
Realiza a contração dos músculos estabilizadores da coluna		
Sim	38	84,44
Sim, mas com dificuldade	6	13,33
Não, nunca foi orientado	1	2,23
Realiza a respiração conforme é solicitado		
Sim	41	91,11
Sim, mas com dificuldade	4	8,89
Consegue se concentrar nos exercícios		
Sim	40	88,88
Às vezes (conversas e o cansaço atrapalham)	5	11,12
Realiza os movimentos precisos, controlados e com fluidez		
Sim	41	91,11
Sim, mas com dificuldade.	4	8,89

Levar em consideração os seis princípios durante a execução dos exercícios de Pilates, pode ser fundamental para que o praticante obtenha um bom resultado com a prática¹⁶. Além da contração, para os demais princípios do método (respiração, concentração, precisão, controle e fluidez), as voluntárias declararam realizá-los sem dificuldade. Um número menor de praticantes (8,89%) declarou conseguir realizar, mas com certa dificuldade, principalmente devido ao cansaço e conversas durante as sessões.

Estes princípios caracterizam o método e o diferencia de outras atividades. Mesmo no Pilates, por vezes os seis princípios não são respeitados, como mostrou o estudo de revisão realizado por Wells, Kolt e Bialocerkowski¹⁶, no qual os autores verificaram que poucas pesquisas (apenas 23%) que investigaram o método Pilates, preocuparam-se com a realização dos seis princípios por parte do executante.

Conclusões

Dentre os principais achados deste trabalho, observou-se que as praticantes do método Pilates, na maioria dos casos procuraram a técnica, por apresentarem

condições patológicas; e neste caso, principalmente relacionadas à coluna vertebral. Quase metade das voluntárias relatou que encontraram no Pilates tranquilidade, prazer e identificação. Aproximadamente 98% declararam que não pensam em parar de praticar o método e perceberam mudanças ao longo do tempo, principalmente relacionada a melhora da dor. A maioria declarou conseguir realizar os seis princípios básicos do Pilates sem dificuldades.

Outros estudos precisam ser realizados, como forma de identificar as características das praticantes de Pilates em outras localidades, abrangendo regiões maiores e com amostras representativas, para que os resultados possam ser generalizados.

Referências

1. Panelli C, De Marco A. Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida. 2ª ed. São Paulo: Phorte; 2009.
2. Di Lorenzo CE. Pilates: what is it? Should it be used in rehabilitation? *Sports Health*. 2011;3(4):352-61.
3. Wells C, Kolt GS, Marshall P, Bialocerkowski A. Indications, benefits, and risks of pilates exercise for people with chronic low back pain: a delphi survey of pilates-trained physical therapists. *Phys Ther*. 2014;94(6):806-17.
4. Bettany-Saltikov J, Parent E, Romano M, Villagrasa M, Negrini S. Physiotherapeutic scoliosis-specific exercises for adolescents with idiopathic scoliosis. *Eur J Phys Rehabil Med*. 2014;50(1):111-21.
5. Van Der Linden ML, Bulley C, Geneen LJ, Hooper JE, Cowan P, Mercer TH. Pilates for people with multiple sclerosis who use a wheelchair: feasibility, efficacy and participant experiences. *Disabil Rehabil*. 2014;36(11):932-9.
6. Stan DL, Rausch SM, Sundt K, Cheville AL, Youdas JW, Krause DA, Boughey JC, Walsh MF, Cha SS, Pruthi S. Pilates for breast cancer survivors. *Clin J Oncol Nurs*. 2012;16(2):131-41.
7. Dorado C, Calbet JA, Lopez-Gordillo A, Alayon S, Sanchis-Moysi J. Marked effects of Pilates on the abdominal muscles: a longitudinal magnetic resonance imaging study. *Med Sci Sports Exerc*. 2012;44(8):1589-94.
8. Phrompaet S, Paungmali A, Pirunsan U, Sitilertpisan P. Effects of pilates training on lumbo-pelvic stability and flexibility. *Asian J Sports Med*. 2011;2(1):16-22.
9. Hyun J, Hwangbo K, Lee CW. The effects of pilates mat exercise on the balance ability of elderly females. *J Phys Ther Sci*. 2014;26(2):291-3.
10. Gallagher SP, Kryzanowska R. The Pilates method of body conditioning. Philadelphia: Bain Bridge Books; 2000.
11. Lüdke M, André MEDA. Abordagens qualitativas de pesquisa: a pesquisa etnográfica e o estudo de caso. São Paulo: EPU; 1986.
12. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70; 1977.
13. Jackson C. Pilates and yoga: holistic practices that are perfect together. *Holist Nurs Pract*. 2011;25(5):225-30.
14. Rossi DM, Morcelli MH, Marques NR, Hallal CZ, Gonçalves M, Laroche DP, et al. Antagonist coactivation of trunk stabilizer muscles during Pilates exercises. *J Bodyw Mov Ther*. 2014;18(1):34-41.
15. Key J. 'The core': understanding it, and retraining its dysfunction. *J Bodyw Mov Ther*. 2013;17(4):541-59.
16. Wells C, Kolt GS, Bialocerkowski A. Defining Pilates exercise: a systematic review. *Complement Ther Med*. 2012;20(4):253-62.