



MÉTODO PILATES: BENEFÍCIOS OU MODISMO?

Rafael Conrad Brigatto¹;
Karini Puppo²;
Nara Rejane Cruz de Oliveira³

RESUMO

O objetivo deste estudo é investigar os praticantes do método Pilates, no que se refere à sua adesão e conhecimento sobre essa prática e os seus benefícios. A pesquisa é de abordagem qualitativa, do tipo explicativa. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um questionário elaborado pelos pesquisadores, contendo questões fechadas e abertas sobre o objeto de investigação. A amostra é composta por 19 adultos, praticantes do método Pilates em 3 academias na cidade de Jundiaí/SP. Os resultados apontam que os praticantes têm aderido ao método Pilates mais pelo reconhecimento dos benefícios do que pela propaganda da modalidade na mídia.

Palavras-chave: Método Pilates. Praticantes. Benefícios.

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the practitioners of Pilates method, relative to their adherence and knowing about this practice and benefits. It is a qualitative approach and an explanatory research. The data were collected by using a questionnaire formulated by the authors, with open and closed questions about the theme. The sample was composed by 19 adults, practitioners of the Pilates method, in 3 gyms in Jundiaí/SP. The results indicate that practitioners have joined the Pilates method more because they recognize the benefits, than by the advertisement in the media.

Keywords: Pilates Method. Practitioners. Benefits.

¹ Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Padre Anchieta – UNIANCHIETA.

² Bacharel em Educação Física pelo Centro Universitário Padre Anchieta – UNIANCHIETA.

³ Doutora em Educação pela USP, Professora da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, Campus Baixada Santista.



1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o método de condicionamento físico intitulado Pilates vem alcançando considerável popularidade no campo das práticas corporais. O método não é recente, mas pode-se dizer que sua grande repercussão no Brasil deu-se especialmente na última década. Desde então, inúmeros locais têm disponibilizado esta prática, como estúdios específicos, academias, SPAs, clínicas de estética, dentre outros, resultando em maior abrangência do método como atividade física.

Pesquisas recentes no campo das práticas corporais, a exemplo de Ferreira e colaboradores (2007), Picolli (2010) dentre outros, apontam este método como inovador e ao mesmo tempo capaz de proporcionar aos praticantes benefícios efetivos. Entretanto, é perceptível que grande parte das pesquisas situa apenas os benefícios motores alcançados, sem lançar um olhar questionador sobre os adeptos dessa prática e seu conhecimento sobre o método. Nesse sentido, é relevante pesquisar o método Pilates investigando, principalmente, aqueles que o praticam.

Assim, este trabalho tem como objetivo investigar os praticantes deste método, no que se refere à adesão ao Pilates e seu conhecimento sobre tal prática. Buscou-se analisar se os praticantes aderiram ao método conhecendo seus possíveis benefícios ou apenas seguindo um modismo da atualidade. O objeto de estudo foi constituído a partir da compreensão, conforme Betti (2004), de que na atualidade existe uma grande influência da mídia no direcionamento de tendências e modelos de práticas corporais a serem seguidas. A opção de um indivíduo por uma ou outra prática corporal pode não ser relacionada diretamente aos benefícios que estas podem proporcionar, mas por modismos constituídos numa época em que, segundo Oliveira (2008), a busca do corpo perfeito e a ditadura da boa forma já são marcas da cultura.

2 SOBRE O MÉTODO PILATES

2.1 A constituição do método Pilates e sua difusão

Seu criador, o alemão Joseph Hubertus Pilates, nascido em 1880, foi um autodidata que buscou no método respostas para o funcionamento harmônico do corpo por meio de exercícios, em sua maioria associados a aparelhos por ele também criados no início do século XX.

Os estudos de Panelli e De Marco (2009) indicam que o interesse de Pilates em criar este método surgiu com a busca da melhoria de várias doenças adquiridas em sua infância, como raquitismo, asma, bronquite e febre reumática. Antes de criar o método, já buscava a melhora de sua saúde por meio da prática de atividades físicas diversas, como mergulho, esqui, ginástica e boxe. Aos 32 anos, no ano de 1912, Pilates mudou-se para a Inglaterra, país no qual intensificou seus estudos sobre práticas corporais.

Conforme Abrami e Browne (2008), Pilates buscou conhecer algumas abordagens filosóficas relacionadas às práticas corporais para elaborar o método, focando seus estudos em duas: a oriental e a ocidental. A abordagem oriental está relacionada a práticas que privilegiam a flexibilidade, o relaxamento, o controle, a harmonia e a força muscular. Já a abordagem ocidental está relacionada à análise do movimento, da força, da estética, da flexibilidade, do controle e da concentração.



A fusão destas duas abordagens originou o que Pilates intitulou de “Contrologia” (relacionado ao controle do corpo e concentração), primeiro nome dado ao método.

Segundo Rodriguez (2006), Pilates aderiu a parte destas abordagens na elaboração de seu método, com a consciência de que os orientais já buscavam um corpo tonificado e forte devido às práticas corporais que lhes eram características, a exemplo das artes marciais e Ioga. A partir de princípios dessas práticas, Pilates buscou trabalhar com o conceito de *Powerhouse* (casa de força, em tradução livre) – trabalho com os grupos musculares do abdômen, cintura pélvica e escapular, coordenado com movimentos respiratórios, cuja finalidade é estabilizar a coluna.

Siler (2008) aponta que foram décadas de dedicação e esforço no aprimoramento da técnica de execução dos exercícios do método. Em 1926, Pilates abriu seu primeiro estúdio, já residindo em Nova Iorque. Naquele momento, foi mais procurado por bailarinos que se queixavam de dores musculares e lesões ocasionadas pelos treinamentos. Esse público se mostrou satisfeito com os resultados e aderiu ao método. Cabe lembrar que Pilates criou seu método voltado tanto para atletas que necessitavam de maior rendimento, utilizando o método como coadjuvante no treinamento, quanto para indivíduos interessados em otimizar seu bem-estar nas atividades diárias.

No entanto, para Siler (2008), Abrami e Browne (2008), a primeira geração de professores pós Joseph Pilates foi constituída em sua maioria por bailarinos. Dentre estes se destacou Romana Kryzanowska, que, após a morte de Joseph Pilates, tornou-se uma das principais difusoras do método, assumindo também o estúdio em Nova York.

Em vida, Pilates publicou dois livros sobre seu método. O primeiro, no ano de 1934, foi intitulado “Your Health” (Sua saúde, em tradução livre) e o segundo, em 1945, “Return to Life Through Contrology” (Retornar à vida por meio da Contrologia, em tradução livre).

2.2 Os princípios do método Pilates e características gerais

Os estudos de Panelli e De Marco (2009) apontam que a Contrologia de Pilates tinha como objetivo primordial o desenvolvimento do controle muscular a partir de seis princípios básicos: concentração, centralização (centro de força formado principalmente pelos músculos abdominais), fluidez, respiração, precisão e controle. Autores como Rodriguez (2006) apontam outros princípios complementares, como o relaxamento, imaginação, intuição e integração. Neste trabalho serão abordados apenas os princípios básicos.

2.2.1 Princípio da concentração

Este princípio está relacionado diretamente à tomada de consciência das ações musculares realizadas durante a prática de exercícios físicos. Pilates acreditava que o movimento realizado com a devida concentração seria guardado no subconsciente do indivíduo e assim sua prática seria refinada com o tempo. (PANELLI; DE MARCO, 2009).

2.2.2 Princípio da centralização

Conhecido também como *Powerhouse*. Segundo Panelli e De Marco (2009), o *Powerhouse* é composto pelos músculos reto abdominal, transversos do abdômen,



glúteo máximo, oblíquos internos e externos e músculos da parte inferior das costas. O trabalho a partir deste princípio tem o intuito de fortalecer o tronco, proporcionando um melhor alinhamento postural, além de beneficiar a prevenção de dores e/ou patologias.

2.2.3 Princípio da fluidez

Este princípio traz a ideia da execução de movimentos que fogem de padrões mecânicos tradicionais. Segundo Siler (2008), fluir é o movimentar-se de forma constante e ritmada com controle na execução, sentindo os movimentos realizados sem a preocupação com a velocidade de execução dos mesmos.

2.2.4 Princípio da respiração

Conforme Panelli e De Marco (2009), neste princípio Pilates utilizou os conceitos da respiração da Hatha Yoga, pois, para a realização de qualquer atividade é necessário saber respirar corretamente, executando a completa inalação e exalação do ar. Pilates enfatizava a respiração como um dos eixos primordiais na execução de movimentos.

2.2.5 Princípio da precisão

Este princípio está relacionado à qualidade do movimento, refinamento do controle e equilíbrio dos diferentes grupos musculares. Panelli e De Marco (2009) afirmam que, no Pilates, este é o princípio para que a técnica seja aperfeiçoada e os movimentos realizados de forma equilibrada e coordenada como um todo.

2.2.6. Princípio do controle

O princípio do controle tem como foco a ótima qualidade do movimento, visto que, para Pilates, a ausência de controle equivale à falta de objetivos. Siler (2008) afirma que Pilates elaborou seu método buscando a ausência de movimentos casuais, pois estes figuram entre as principais razões pelas quais as lesões ocorrem em outros métodos de exercícios.

Na atualidade, o método Pilates é considerado eficaz, não somente por seus resultados, mas principalmente por trabalhar com princípios diferentes das demais modalidades de atividades físicas, ao respeitar prioritariamente a individualidade do praticante. Dentre as várias particularidades do método, destacam-se:

Poucas repetições, qualidade de movimentos, respeito aos limites articulares, trabalhar a eficiência da contração muscular, ganho de controle neural, constante aplicação dos seis princípios básicos, não chegar à fadiga, alto grau de adaptabilidade, desenvolvimento de força sem hipertrofia, amplo uso de imagens e toques verbais. (ABRAMI; BROWNE, 2008, p.18).

O método Pilates pode ser praticado de duas maneiras: na versão solo (intitulado Mat Pilates), na qual os exercícios são executados no solo com utilização ou não de equipamentos auxiliares; e na versão clássica (Pilates clássico), na qual o treinamento é reforçado com os diversos aparelhos criados por Pilates.



Os aparelhos são: *Cadillac, Reformer, High Chair, Wunda Chair, Arm Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector, Mini Barrel, Wall Unit, Guillotine, ped-o-pull*. Além dos aparelhos são utilizados acessórios como *Magic Circle, Neck Stretcher, Foot Corrector, Toe Exerciser, Push Up Device, Airplane Board e Sand Bag*. Acessórios como a bola suíça, meia bola suíça (bosu), banda elástica, cilindro de espuma, bastões, discos de rotação ou disco de ar, halteres e barril pequeno foram introduzidos mais recentemente na prática do método, especificamente no Mat Pilates.

2.3 Os benefícios do Método Pilates

Estudos como os de Ferreira e colaboradores (2007), Picolli (2010), dentre outros, demonstram que o Método Pilates pode proporcionar aos seus praticantes vários benefícios. Segundo Abrami e Browne (2008), os principais benefícios comprovados são: melhoria da propriocepção e consciência corporal; reestruturação da postura dinâmica e consequente melhoria na qualidade de vida do indivíduo.

Pesquisas com grupos específicos têm demonstrado os efeitos positivos do método Pilates na prevenção e tratamento de diversas patologias. Nos estudos de Kolyaniak e colaboradores (2004), comprovou-se que o método Pilates é uma eficiente ferramenta para o fortalecimento da musculatura extensora do tronco, atenuando o desequilíbrio entre a função dos músculos envolvidos na extensão e flexão do tronco. Já os estudos de Ferreira e colaboradores (2007) demonstraram que ganhos significativos de força e resistência muscular em mulheres adultas sedentárias foram percebidos. A pesquisa de Bertolla e colaboradores (2007) comprovou a eficácia do método Pilates no ganho de flexibilidade em atletas juvenis de futsal, no período em que o método foi inserido no programa de treinamento.

Embora o método Pilates tenha inúmeros benefícios comprovados, é perceptível que se tornou alvo da mídia relacionada às práticas corporais. Nesse sentido, cabe um olhar questionador sobre esse método e a ampliação de pesquisas sobre o mesmo.

3 METODOLOGIA DA PESQUISA

A pesquisa é de abordagem qualitativa, do tipo explicativa, cujo procedimento técnico é a pesquisa de campo.

Conforme Minayo (1994), a pesquisa qualitativa trabalha com o universo de significados, motivações, valores, atitudes, que não podem ser reduzidos somente à quantificação e/ou operacionalização de variáveis. Para Chizzotti (2000), pesquisas dessa natureza legitimam o conhecimento a partir da premissa de que existe uma relação dinâmica entre o sujeito da pesquisa e o mundo real contextualizado.

A pesquisa do tipo explicativa, segundo Gil (2008), busca identificar os fatores que determinam ou que contribuem para a ocorrência dos fenômenos, aprofundando o conhecimento sobre a realidade. O mesmo autor define o procedimento técnico de pesquisa de campo como aquele passível de maior profundidade de análise dos dados, focalizando um grupo específico ou comunidade.

Participaram da pesquisa 19 pessoas, sendo 16 mulheres e 3 homens, praticantes do método Pilates em 3 academias na cidade de Jundiaí/SP, que oferecem a prática do Método Pilates ministrada por professores qualificados (com formação em curso Pilates certificado). Todos os pesquisados são adultos, com mais



de 21 anos de idade e praticantes do Método Pilates no mínimo há seis meses. Foram informados previamente dos propósitos da pesquisa e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que informava as condições de participação no estudo.

Os dados foram coletados por meio de um questionário elaborado pelos pesquisadores, contendo sete questões, tanto fechadas quanto abertas, abordando idade, sexo, tempo de prática do método Pilates, motivos que levaram o participante a optar pelo método, se o mesmo já praticou alguma atividade física anteriormente e qual ou quais, se a pessoa conhecia os benefícios que a prática do método Pilates poderia proporcionar, assim como se esse conhecimento o motivou de alguma maneira a optar por essa prática.

A análise dos dados foi realizada por meio da técnica de Análise de Conteúdo proposta por Bardin (1977). Segundo a autora, a Análise de Conteúdo é uma técnica de análise de comunicações que visa a obter indicadores (quantitativos e qualitativos) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e recepção de mensagens.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Método Pilates tornou-se uma prática corporal amplamente divulgada nos últimos anos pelos mais diversos meios de comunicação. Embora o método possua benefícios comprovados e tenha grande repercussão, a hipótese levantada neste estudo indica que, na atualidade, é possível que muitos praticantes não possuam um conhecimento aprofundado sobre os reais benefícios e princípios do método, tornando-se adeptos mais por sua divulgação ou por essa prática ter se tornado uma das grandes tendências no atual contexto do oferecimento de práticas corporais na sociedade.

Os dados revelam que os praticantes do Método Pilates aqui investigados tinham pouco conhecimento a respeito dos reais benefícios antes de aderirem à prática. Entretanto, pela eficácia do método no alcance de seus objetivos, os mesmos puderam adquirir, com o tempo, conhecimentos sobre os benefícios, por meio da própria prática, instrução dos professores e também por consulta a publicações.

No que se refere à idade dos praticantes, a maioria dos pesquisados possui entre 30 e 50 anos. Das dezenove pessoas que participaram da pesquisa, quatorze estão inseridas nessa faixa etária.

O primeiro gráfico demonstra as faixas etárias dos pesquisados.

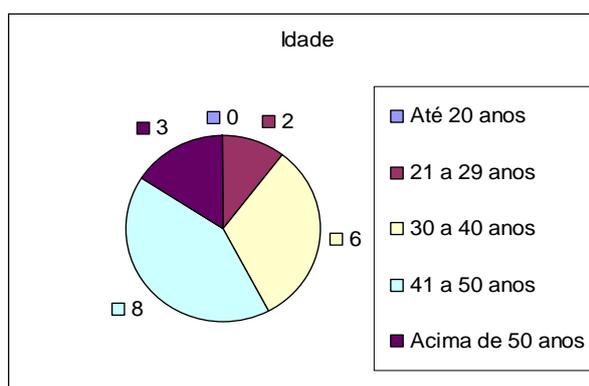


Gráfico 1: Idade dos participantes

Os estudos de Santos e Knijnik (2006) apontam os possíveis motivos pelos quais as pessoas na idade adulta intermediária (faixa etária entre 40 e 60 anos) aderem a algum tipo de atividade física. Os autores ressaltam que geralmente é nessa fase da vida que começam a ocorrer algumas disfunções, como menor mobilidade articular, diminuição das capacidades físicas, dentre outras. Para tanto, a manutenção ou prática regular da atividade física faz com que os resultados possam minimizar tais declínios biológicos decorrentes do avanço etário. Embora entre 30 e 40 anos as disfunções citadas não sejam tão comuns, é possível afirmar que a quantidade significativa de pessoas nessa faixa etária deve-se ao fato de uma preocupação com a saúde que vai além de modismos, visando à diminuição do estresse, além de fatores relacionados à autoestima e estética, como demonstram os estudos de Nunomura (1998), Lima e Maffia (2010) e Lopes e Chiapeta (2010). De maneira geral, os autores citados descrevem para a faixa etária adulta outros fatores relacionados à adesão às atividades físicas, como o controle do peso corporal, a diminuição do risco de hipertensão, a diminuição do estresse e da depressão, a satisfação, a autoestima, socialização etc.

Adicionalmente, cabe dizer que o público mais jovem que pratica atividade física, geralmente participa de atividades com objetivos voltados mais para a socialização e estética, ofertados em academias (Musculação, Ginástica, dentre outros), como se observa nos estudos de Lima e Maffia (2010) e Vides Júnior (2010). Nessa perspectiva, é perceptível que o Pilates ainda não atingiu de fato este público em grande escala.

Outra questão a se considerar é a diferença de gênero na adesão ao Pilates, como aponta o segundo gráfico.

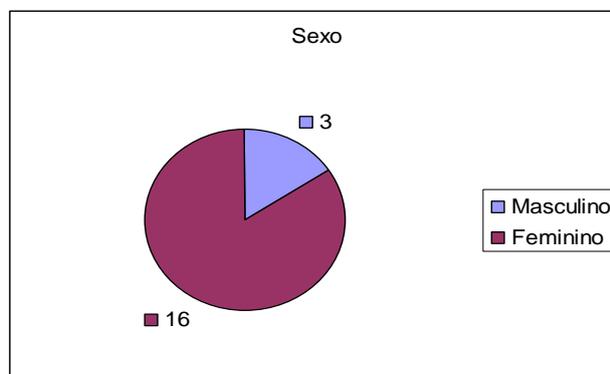


Gráfico 2: Número de participantes quanto ao gênero

Dos dezenove participantes, 16 são do sexo feminino (cerca de 85%) e apenas 3 são do sexo masculino (cerca de 15%). A diferença de gênero relacionada à adesão de práticas corporais é discutida nos trabalhos de Lima e Maffia (2010). Para essas autoras, as mulheres parecem ser mais suscetíveis aos apelos estéticos na atualidade, veiculados pela mídia. Por outro lado, independentemente dessa questão, as autoras afirmam que foi comprovado por meio de pesquisas que mulheres possuem uma percepção mais sensível de suas necessidades e, possuindo condições favoráveis, não hesitam em aderir à prática de atividades físicas. É perceptível que sobretudo mulheres adultas possuem essa percepção mais ampla. Analisando os estudos citados, pode-se afirmar ainda que, apesar dos apelos estéticos se fazerem presentes para todas as faixas etárias, tais mulheres parecem de fato buscar mais os benefícios do que a estética, embora não possamos negar que essa última pode influenciar nas escolhas de práticas corporais. Afinal,



conforme Betti (2004), a mídia ocupa-se em propagar inúmeros modelos de corpo e práticas corporais para a população.

No que se refere ao tempo de prática do Pilates, cerca de 52% dos pesquisados praticam há mais de um ano e aproximadamente 48% a menos de um ano. Destes últimos, a maioria, há menos de seis meses, como mostra o terceiro gráfico.

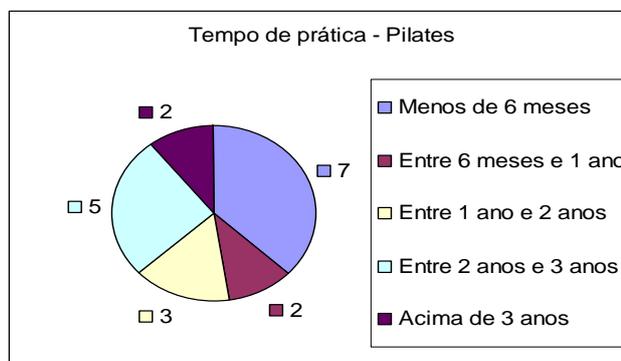


Gráfico 3: Tempo de prática do Método Pilates pelos participantes

É possível que a permanência ou manutenção a longo prazo das atividades físicas estejam associadas ao prazer pela prática, tanto quanto ou até mais que aos benefícios fisiológicos proporcionados por tal, sobressaindo-se também às questões estéticas ou do culto ao corpo. (SANTOS; KNIJNIK, 2006).

Entretanto, Tahara, Schwartz e Silva (2003), assim como Santos e Knijnik (2006) ressaltam também que a manutenção de uma prática pode ter influência de familiares e da mídia, que impõem padrões de beleza. Porém, pelas características do público-alvo e da modalidade, é perceptível que a manutenção da prática do método Pilates a longo prazo está relacionada aos benefícios que o mesmo proporciona, bem como à consciência de tais benefícios pelos participantes desta pesquisa, no que se refere especialmente ao condicionamento físico, como se observa no gráfico 4. Outro motivo, também visualizado no referido gráfico, está relacionado à saúde, ou seja, à adesão da prática corporal por indicações médicas devido a patologias.

[...] parece ser necessário surgir uma ameaça à saúde para que o indivíduo comece a se cuidar. A partir de um vínculo de necessidade e através dos benefícios obtidos pela atividade física regular, a prática torna-se essencial para a vida desta pessoa. (SANTOS; KNIJNIK, 2006, p.30).

Por outro lado, é perceptível que a quantidade expressiva de participantes “recentes”, ou seja, com menos de seis meses de prática do Pilates, pode demonstrar como o mesmo tem atraído as atenções não somente por indicações médicas ou possibilidade de condicionamento, conforme se visualiza também no gráfico 4, que expõe quais motivos levaram as pessoas a optar pela prática do método Pilates.

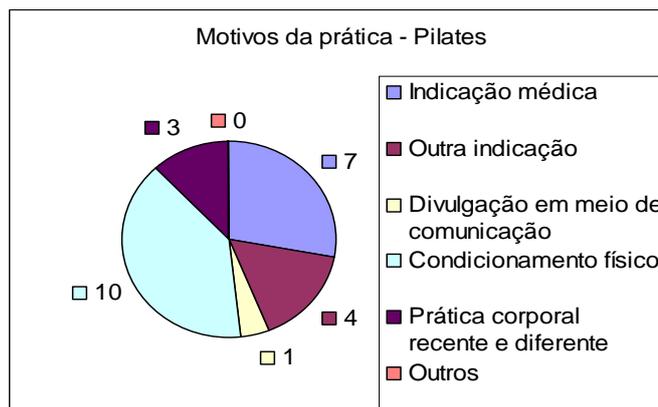


Gráfico 4: Motivos pelos quais optaram pela prática do Método Pilates

Os dados acima mostram que a opção pela prática do método Pilates se deu por vários motivos. A busca por um melhor condicionamento físico foi apontado por 10 das 19 pessoas, o que corresponde a cerca de 52,5% dos entrevistados, seguido de indicações médicas (7 pessoas ou cerca de 37% dos entrevistados). Um fator interessante e que nega a hipótese inicial do estudo (o de que as pessoas poderiam aderir ao Pilates por modismos vinculados à mídia) diz respeito ao fato de que apenas um participante da pesquisa foi motivado a aderir ao método por divulgação de informações sobre o mesmo na mídia. Porém, ao se observar que 4 participantes (cerca de 20%) afirmam ter aderido ao Pilates pelo fato de o mesmo constituir-se como prática nova e diferente das demais, percebe-se que existe uma influência regular da mídia, mesmo que indireta na produção da “novidade”.

Cabe ressaltar, ainda, que a divulgação massiva do Método Pilates em revistas comerciais, especialmente as que exploram o mercado do fitness e do corpo “em forma”, terminam por expor o método Pilates, dentre outras modalidades, de maneira equivocada, ou seja, veiculam-no gerando expectativas de resultados e modelos de práticas que nem sempre condizem com a realidade do método e as técnicas dos seus exercícios. Matérias intituladas “Pilates debaixo d’água”, “Corpo sarado com Pilates”, dentre outras, contribuem para a disseminação equivocada de seus objetivos e resultados.

Em relação à prática de outras atividades diferentes anteriores à prática do Pilates, todos os participantes responderam que já desenvolveram alguma prática corporal, a exemplo de Ginástica, Futebol, Caminhada, Ciclismo, Musculação, Corrida, Natação, Ioga, Futsal, Hidroginástica, Basquete, dentre outras. Na percepção dos autores, a migração para o Pilates e a permanência nele demonstram que o método pode ter contribuído significativamente para o alcance dos objetivos dos sujeitos da pesquisa, bem como a constatação de seus benefícios.

Ao serem questionados se conheciam os benefícios que o método Pilates pode proporcionar, todos os participantes responderam que sim, mas ficou evidente que tal conhecimento só foi adquirido, com maior propriedade, após a prática efetiva do método.

Na descrição de como e quando tomaram conhecimento destes benefícios, nota-se que as respostas ficaram divididas. Alguns afirmaram que adquiriram informações sobre os benefícios por meio eletrônico ou artigos; outros só tomaram conhecimento dos benefícios por meio do professor ou após as aulas de Pilates. Alguns buscaram ainda a informação em diversas fontes e, com a prática, comprovaram os benefícios; outros tiveram o conhecimento dos benefícios por meio da orientação médica, quando foram em busca de uma melhora de patologias, a



exemplo de fibromialgia e lesão do ligamento anterior cruzado do joelho. De maneira geral, as respostas dos questionários mostram que todos os participantes tiveram mais que uma fonte de informação no que se refere aos benefícios, mas que os comprovaram com a prática contínua do método Pilates, percebendo modificações significativas em seu corpo, mesmo com pouco tempo de prática.

A partir da questão anterior, os pesquisadores perceberam ser de fundamental importância que os participantes descrevessem quais os benefícios que tal prática pode proporcionar, em suas opiniões. Nas respostas analisadas, houve uma constatação de vários benefícios citados, dentre os quais: melhora em postura, resistência, diminuição de dores na coluna, aumento da flexibilidade, da força, do equilíbrio e da concentração, alívio de dores musculares em geral, melhoria do condicionamento físico, controle da respiração, consciência corporal e fortalecimento muscular. Apesar de alguns dos benefícios citados serem mais perceptíveis para uns do que para outros (por exemplo, aumento de força, concentração, dentre outros), conforme a individualidade biológica dos mesmos, todos os benefícios descritos acima foram apontados pelo número total de participantes.

Além destes benefícios apontados pelos participantes, há outros que esta prática corporal pode desencadear, conforme estudos de Panelli e De Marco (2009), Siler (2008), Abrami e Browne (2008). Esses autores destacam a autoconfiança, a integração das dimensões biológica e cognitiva, aumento da disposição, melhoria na qualidade do sono, aumento do prazer sexual, auxílio no tratamento do assoalho pélvico, melhoria da coordenação motora e até mesmo a prevenção de doenças respiratórias, devido à respiração adequada em todos os movimentos realizados.

É notório que, após o conhecimento mais aprofundado sobre o método Pilates, os praticantes buscam com mais precisão e de maneira mais consciente alcançar suas expectativas. O método aparece ainda como forma de incentivo para aqueles que convivem há muito tempo com problemas posturais ou dores, sem encontrar uma solução viável, que não seja de alguma forma prejudicial para outras situações.

Entretanto, como se afirmou anteriormente, não se pode dizer que os praticantes não sofram influência da mídia. Em relação aos modismos, Betti (2001), aponta que a cultura corporal de movimento vem sendo entrelaçada por um fenômeno muito importante: as mídias. Dentre estas se destacam a internet, TV, jornais, revistas, rádio, outdoors, CD-ROM e às vezes também aquelas encontradas em locais estratégicos, como embalagens de produtos alimentícios que divulgam discursos sobre saúde, exercício, padrões corporais, modelos, emagrecimento, nutrição e tantos outros.

Em outro estudo, Betti (2004) relata que a mídia influencia de tal forma as pessoas a buscarem um modelo estético corporal, que divulgam produtos (por exemplo, de Ginástica passiva ou eletro-estimulação) que iludem o espectador com possíveis resultados (quase sempre irreais), levando-o a fazer uso de tais equipamentos que prometem resultados sem qualquer tipo de esforço.

Assim, é necessário que os professores de Educação Física contestem com uma prática consciente as promessas ilusórias, criadas com a finalidade maior de gerar lucro a grupos e empresas que, em nome da saúde e qualidade de vida, vendem promessas enganosas.

A sociedade atual é “bombardeada” diariamente no campo da cultura corporal com informações diversas sobre práticas corporais. Se por um lado esse fato é pertinente, considerando a necessidade de formação constante do professor, por outro, é preciso ter cuidado com as informações midiáticas e saber interpretá-las



criticamente. O senso comum das práticas corporais precisa ser contestado pelos professores, como maneira de contribuir efetivamente com os alunos, seja no campo da saúde, do lazer, ou outros.

Na atualidade, verifica-se que o discurso massivo sobre as práticas corporais é divulgado em larga escala, por exemplo, em revistas comerciais, acessíveis ao público leigo. Muitas dessas revistas têm se dedicado a discutir a prática do método Pilates (e também estética, saúde e fitness), geralmente rompendo com os princípios científicos que embasam as práticas corporais, na medida em que as apresentam quase como milagrosas para se atingir o “corpo em forma”.

Uma das revistas de grande repercussão, que aqui será tratada com o nome fictício de “Corpo perfeito”, abrange vários temas ligados às práticas corporais, dietas e técnicas emagrecedoras, dentre outros. Em relação à prática do Método Pilates, por exemplo, aparecem artigos intitulados: “Silhueta nova em três meses”; “Pilates: corpo malhado sem musculação”; “Pilates até debaixo d’água: mais refrescante, o método garante músculos tonificados e uma postura mais bonita”; “Pilates para a barriga, cintura e bumbum – o Pilates mantém a minha coluna saudável e fortalece todos os músculos ao redor dela – abdômen inclusive!”.

Este último enunciado está relacionado ao cinturão pélvico, região compreendida por essas musculaturas, então não é ‘inclusive’ e sim ‘principalmente’, visto que um dos princípios do método Pilates – a Centralização - é o fortalecimento da musculatura do “Powerhouse” (que é composto pelos músculos: reto abdominal, transverso do abdômen, glúteo máximo, oblíquos internos e externos e músculos da parte inferior das costas). Isso significa que, quando trabalhado (em todas as sessões), o “Powerhouse” dará suporte para todas as outras musculaturas e, conseqüentemente, um abdômen mais desenvolvido, forte e tonificado.

O depoimento citado na revista (“o Pilates mantém a minha coluna saudável e fortalece todos os músculos ao redor dela – abdômen inclusive!”), proveniente de uma conhecida personalidade midiática, demonstra uma concepção equivocada do método e seus princípios, visto que a região abdominal é a mais enfatizada durante a prática de Pilates. Além disso, pode-se dizer que a revista parte do sensacionalismo e do discurso voltado para o emagrecimento e tonificação muscular milagrosa. Em outras matérias, além de utilizar imagens de personalidades midiáticas, são apresentados guias práticos de como realizar os exercícios em casa para se obter uma “barriga tanquinho”. Vale ressaltar que estes guias de exercícios acoplados às revistas vêm como um receituário ou passo a passo para conquistar um corpo “igual” ao da atriz ou modelo exposta na publicação.

Não se afirma aqui que não se pode praticar atividade com a finalidade de emagrecer, por exemplo. Mas é importante chamar a atenção para que as pessoas pratiquem as atividades, e, no caso desta pesquisa, o método Pilates, com consciência das suas reais possibilidades, com orientação profissional adequada. É preciso ainda ter consciência de que o Pilates não resolve todo e qualquer problema no corpo humano, assim como as possibilidades de alcance dos benefícios (citados ao longo dessa pesquisa) dependem das características de cada pessoa e das respostas de seu organismo aos diferentes exercícios.

Sabe-se que esta prática corporal pode proporcionar inúmeros benefícios, sendo mais divulgados o fortalecimento abdominal e a flexibilidade. No entanto, para se apropriar dos mesmos é preciso considerar vários fatores antes de iniciar a prática: se há alguma restrição, patologia, a individualidade biológica, prioridades, objetivos, dentre outros. Nessa perspectiva, quando este método é lançado indiscriminadamente nos meios de comunicação (inclusive por profissionais



reconhecidos) enfatizando apenas um ou mais benefícios, é preciso ter mais cuidados para que as pessoas não se lesionem ou esperem além do que ele pode oferecer, em decorrência de informações vagas. A preocupação destes meios não é necessariamente a qualidade de vida e, sim, o quanto irão vender de exemplares no mês (no caso das revistas).

Uma vez lançados os modismos (principalmente relacionados à cultura corporal de movimento), o profissional da Educação Física deve estar atento a essas tendências e redescobrir formas ou meios para minimizar esse impacto, pois muitos leigos incorporam tais fenômenos como prioridade e verdade absoluta, sem ao menos questionar ou recorrer a um profissional que possa esclarecer dúvidas sobre tal prática corporal. Neste sentido, Betti (2004) elucida que o profissional de Educação Física deve dar subsídios aos alunos/clientes sobre esses fenômenos, para que façam uma reflexão crítica em relação às práticas corporais, associando 'o saber movimentar-se' ao 'saber sobre esse movimentar-se'.

Complementa ainda afirmando que:

[...] o professor, pela sua experiência e sabedoria, deve exercer um papel de mediador entre as mídias e os alunos [...] deve expor-se às mídias, possuir uma atitude de presença e não de distância no mundo das mídias, mas sem abrir mão da exigência de qualidade, recusando o que é muito superficial ou manipulador. (BETTI, 2001, p.126).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O método Pilates tem se confirmado e se consolidado devido a seus benefícios, o que implica milhares de adeptos ao redor do mundo. Mesmo sendo um método criado ainda no início do século XX, muitos profissionais da área de Educação Física o (re)descobriram e visualizaram sua eficiência apenas na última década.

Passados pouco mais de vinte anos do início da implantação do método Pilates no Brasil, pode-se dizer que essa prática começou a se tornar mais conhecida recentemente, tendo se tornado foco de atenção dos meios de comunicação (mídias). Estes, de certa forma, ajudaram ainda mais na expansão, bem como na procura pelo método, porém as publicações relacionadas a essa prática corporal estão longe de captar a essência da mesma (oferecendo ao público em geral apenas um guia de exercícios para realizar em casa, por exemplo), não enfatizando os conceitos inerentes ao método. O método Pilates é de grande complexidade e quando executado sem o conhecimento de seus princípios, não são alcançados os benefícios almejados, como demonstrou o estudo de Cellarius e colaboradores (2009).

Entretanto, é incontestável que o método Pilates vem mostrando sua eficácia desde sua criação, no que diz respeito aos seus benefícios. Na atualidade, esses benefícios são discutidos e comprovados para os diversos públicos e objetivos.

Anteriormente ao aprofundamento do tema, a hipótese deste estudo era de que o método Pilates tinha sua popularidade alcançada mais pelos meios de divulgação, considerados de grande influência na sociedade, tornando essa prática corporal um modismo. Fica evidente que tais divulgações não contemplam os reais benefícios e a verdadeira essência do método Pilates, abrindo espaço para a desinformação.

Entretanto, a hipótese levantada pelos pesquisadores não se confirmou, tendo em vista que, quando se refere aos modismos (algo passageiro), não há quem



permaneça por tanto tempo em uma determinada modalidade. Apesar de os sujeitos desta pesquisa terem iniciado essa prática corporal sem um amplo conhecimento sobre seus benefícios, foram encontradas pessoas praticando o método Pilates há mais de três anos, confirmando assim o conhecimento dos benefícios, mesmo que a médio e longo prazo, elemento que leva a uma maior adesão da prática e, conseqüentemente, resultados efetivos.

Este estudo pôde constatar que o método Pilates vai além dos benefícios encontrados na literatura. O adepto dessa prática pode conhecer melhor seu corpo, levando-o à compreensão da totalidade, descobrindo novas possibilidades de movimentos que até então desconhecia; pode ainda, “desafiar-se” com o objetivo de superar as dificuldades encontradas em seu cotidiano, promovendo o autoconhecimento.

Porém, cabe ressaltar que mais pesquisas se fazem necessárias sobre o método Pilates, considerando outros aspectos de sua prática.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABRAMI, M.C.R; BROWNE, R.G. **Curso de formação CGPA Pilates: Módulo I – Mat Básico**. São Paulo: CGPA, 2008.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal: Edições 70, 1977.

BETTI, M. Mídias: Aliadas ou Inimigas da Educação Física Escolar? **Motriz**, v. 7, n. 2, p. 125-129, Rio Claro, Julho-Dezembro, 2001.

_____. Corpo, cultura, mídias e educação física: novas relações no mundo contemporâneo. **Efdeportes.com**, Ano 10, n. 79, Buenos Aires, Dezembro, 2004.

BERTOLLA, F. et al. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método *Pilates®* na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 13, n. 4, São Paulo, Julho-Agosto, 2007.

CELLARIUS, P.F. et al. O nível de estresse das praticantes do Método Pilates. **Revista do Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida – CPAqv**, v. 1, n. 1, Campinas, 2009.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa em ciências humanas e sociais**. 4. ed. São Paulo: Cortez, 2000.

FERREIRA, C.B. et al. O método Pilates® sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas. **Motricidade**, vol. 3, n. 4, Santa Maria da Feira, Outubro 2007, p. 76-81.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

KOLYNIK, I.E.G. et al. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates®. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 6, Niterói, Novembro-Dezembro, 2004.



LIMA, A.A.; MAFFIA, R.M. Motivos de adesão à prática de atividades físicas em academias femininas. **Efdeportes.com**, Ano 15, n. 143, Abril, 2010.

LOPES, V.M.B.; CHIAPETA, S.M.S.V. Motivos de adesão e manutenção da prática de atividades físicas regulares em academias de ginástica na cidade de Ubá/MG. **Efdeportes.com**, Ano 15, n. 143, Abril, 2010.

MINAYO, M. C. de S. (Org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 20. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1994.

NUMOMURA, M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n. 3, 1998, p. 45-58.

OLIVEIRA, N.R.C. Cultura do corpo na pós-modernidade: reflexões para a educação física. **Efdeportes.com**, Ano 13, n. 119, Abril, 2008.

PANELLI, C.; DE MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo**. São Paulo: Phorte, 2009.

PICOLLI, F. **Efeitos do treinamento proporcionado pelo método Pilates clássico nas aptidões físicas de mulheres saudáveis**. 2010. 162p. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas). Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

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

SANTOS, S.C.; KNIJNIK, J.D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Ano 5, n. 1, São Paulo, 2005, p. 23-34.

SILER, B. **O corpo Pilates**. São Paulo: Summus, 2008.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G.M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 11, n. 14, p. 7-12, Brasília, Outubro-Dezembro, 2003.

VIDES JÚNIOR. Esse triângulo chamado especialização. **Fitness Business**, n. 46, São Paulo, Março-Abril, 2010, p. 42-44.

Recebido: 29/05/2012

Aprovado: 22/10/2012