

## CONTEXTO SÓCIO HISTÓRICO E CULTURAL DO PILATES COMO ATIVIDADE FÍSICA E SEUS REFLEXOS NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO.

Rosana Barbara da Silva<sup>1</sup>  
Joseana Maria Saraiva<sup>2</sup>  
Iêda Litwak de Andrade Cezar<sup>3</sup>

### RESUMO

A busca pela longevidade, independência, saúde e bem-estar no processo de envelhecimento, tem levado as pessoas idosas a procurarem nas atividades físicas um caminho para uma vida ativa e uma melhor qualidade de vida. Nesse contexto, a atividade física é apontada na literatura da área da epidemiologia como um dos aspectos que tem efeito positivo na prevenção e minimização das decorrências deletérias do processo de envelhecimento. Dentre estas atividades encontra-se o Pilates, um método que existe há mais de 100 anos e que vem se tornando cada vez mais praticado não apenas pelo segmento dos/as idosos/as mas por jovens e adultos. Na perspectiva de compreender esse método, como ele surge e evolui e seus efeitos, sobretudo, no processo de envelhecimento este artigo tem como objetivo analisar, a partir de uma pesquisa teórica de revisão bibliográfica, o contexto sócio histórico e cultural em que surgem e evoluem as discussões sobre o Método Pilates e seus efeitos para o processo de envelhecimento. O estudo evidencia que esse método foi criado por Joseph Hubertus Pilates, em 1914, em Lancaster na Inglaterra, em plena Primeira Guerra Mundial e que esse método é um das atividades físicas mais procuradas nas últimas três décadas, cujo objetivo principal é melhorar a flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora. Em função disso, muitos idosos/as têm procurado o método em busca da melhora ou manutenção da saúde e qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Método Pilates; Contexto Sócio Histórico; Processo de Envelhecimento.

### INTRODUÇÃO

A preocupação em refletir sobre o Método Pilates passa, sobretudo, com a qualidade de vida dos/as idosos/as incluídos nos indicadores demográficos que apresentam o Brasil como um país que está envelhecendo. Os estudos mostram que mais do que a média internacional, em 2050 o Brasil triplicará em quantidade de idosos/as, enquanto duplicará no mundo. Isso é assaz preocupante e o maior desafio é contribuir com estudos e pesquisa que possam colaborar com a compreensão do entendimento sobre o processo de envelhecimento e sua melhoria. A valorização da atividade física como meio através do qual o/a idoso/a como

---

<sup>1</sup>Graduada em Licenciatura Plena em Educação Física. Especialista em Treinamento de Força para Saúde / UPE. [rosana.barbara@gmail.com](mailto:rosana.barbara@gmail.com);

<sup>2</sup>Mestre em Nutrição. Doutora em Serviço Social. Profª do Programa de Pós-Graduação em Consumo, Cotidiano e Desenvolvimento Social / UFRPE. [joseanasaraiva@yahoo.com.br](mailto:joseanasaraiva@yahoo.com.br);

<sup>3</sup>Mestra em Extensão Rural e Desenvolvimento Local. Economista Doméstico – UFRPE. Profª de Escola Técnica Estadual José Alencar Gomes da Silva - ETE JAGS e do Colégio Agrícola Doma Agostinho Ikas - CODAI/UFRPE. [iedalitwak\\_ufrpe@yahoo.com.br](mailto:iedalitwak_ufrpe@yahoo.com.br).

sujeito de sua própria história, possa conscientemente reconhecê-la como uma prática valiosa que contribui para a melhoria de suas potencialidades físicas e intelectuais e qualidade de vida no processo de envelhecimento é categórico. Nesse contexto, são inúmeros os estudos que reforçam o Método Pilates como um instrumento preventivo, uma vez que promove o fortalecimento muscular, equilíbrio, flexibilidade, melhora da postura, controle motor e consciência corporal, propicia a redução do estresse, por conseguinte, aprimora o foco mental e gera um equilíbrio entre o corpo e a mente. Considerando a importância dessa atividade física como caminho para a melhoria na qualidade de vida dos/as idosos/as, torna-se importante estudar o Método Pilates e seus efeitos positivos sobre a capacidade funcional, a saúde e a qualidade de vida dos/as idosos/as. Trata-se de uma pesquisa teórica de abordagem qualitativa, de caráter explicativo, a partir de uma revisão bibliográfica na qual se utilizou as contribuições de diversos autores que tratam sobre o fenômeno. Destaca-se que esta pesquisa bibliográfica vem consolidar outros estudos que vem sendo desenvolvidos sobre o Método Pilates e visa subsidiar o planejamento de políticas públicas e sociais voltadas para os/as idosos/as, indicando condições para promover a sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade com bem-estar, saúde e qualidade de vida.

## **METODOLOGIA**

Na perspectiva de compreender numa perspectiva histórica como surge e evolui o Método Pilates, realizou-se uma pesquisa teórica, de caráter bibliográfico acerca do que já foi produzido na literatura sobre esse método e apontar dimensões que permitam compreender seus efeitos no processo de envelhecimento. As buscas foram realizadas em janeiro de 2018, em especial, em estudos publicados em livros, periódicos científicos nacionais e internacionais, dentre outros documentos que lhes deram a devida sustentação.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

### **Contexto sócio histórico e cultural em que surge e evolui o Método Pilates**

O envelhecimento é inerente a qualquer ser, não importa o estilo de vida, etnias ou a classe social, todo ser humano envelhece. Segundo o IBGE (2015) a população de idosos no Brasil vem aumentando de forma expressiva, para se ter ideia a proporção de idosos de 60 ou mais anos de idade passou de 9,7%, em 2004, para 13,7%, em 2014, sendo o grupo etário que

mais cresceu na população, resultado do processo de transição demográfica, associado ao aumento da expectativa de vida das pessoas e da redução nos índices de natalidade. Em 2030, esta proporção será de 18,6%, e, em 2060, de 33,7%, ou seja, a cada três pessoas na população, uma terá pelo menos 60 anos de idade, de acordo com projeções do IBGE.

Apesar de o envelhecimento ser um processo natural, comum a todas as pessoas e existentes em todas as sociedades, só a partir da contemporaneidade, com o crescimento demográfico desse segmento, este fenômeno tornou-se objeto de investigação e ação mais abrangente. Para Pendergast; McGregor; Turki (2012, s/n) com o crescimento demográfico a idade passou a ter um significado diferente, os/as idosos/as detentores de uma melhor saúde e qualidade de vida, exigindo aposentadoria ativa, viagens, retorno aos estudos e outras experiências.

Nesse contexto, a busca pela longevidade, pela independência e qualidade de vida no processo de envelhecimento, tem levado as pessoas idosas a procurarem nas atividades físicas um caminho para uma melhor qualidade de vida. Segundo Toscano e Oliveira (2009, p. 5) a atividade física é apontada na literatura da área da epidemiologia como um dos aspectos que tem efeito positivo na prevenção e minimização das decorrências deletérias do processo de envelhecimento.

Dentre estas atividades encontra-se o Pilates, um método que existe a **mais de 100** anos e que vem se tornando cada vez mais praticado não apenas pelo segmento dos/as idosos/as, mais por jovens e adultos. Esse método foi criado por Joseph Hubertus Pilates, em 1914, em Lancaster na Inglaterra, em pleno caos da primeira guerra mundial quando iniciou seus primeiros estudos. Segundo Selby e Herdman (1999, p.143) e Panelli; De Marco (2006, p.5) Joseph nasceu em uma pequena vila nas proximidades de Dusseldorf, Alemanha, em 1883, onde cresceu e buscou vencer suas limitações físicas por meio da prática de atividades físicas como natação, boxe, mergulho e ginástica.

Joseph foi um grande estudioso do movimento do pilates e isso se justifica na educação que recebeu dos seus pais. Seu pai, um nativo da Grécia, foi um ginasta premiado, sua mãe era alemã, naturopata, acreditava e defendia o princípio de estimular o corpo a curar-se sem drogas artificiais (GALLAGHER e KRYZANOWSKA, 2000, p.4). Sem dúvidas a filosofia de cura que sua mãe acreditava e as conquistas de seu pai influenciaram as ideias posteriores de Joseph sobre o exercício terapêutico. Autodidata, influenciado pelos estudos da Yoga, artes marciais e movimento dos animais, aprofundou seus conhecimentos em fisiologia, anatomia, medicina chinesa tradicional (PANELLI; DE MARCO, p.3).

Aos 32 anos, Joseph era instrutor de defesa pessoal da polícia Inglesa, na Inglaterra. Por ser estrangeiro em plena guerra mundial foi recluso no campo de concentração e obrigado a cuidar dos feridos como enfermeiro. Nessa condição, não hesitou em prestar seus serviços aos mais necessitados o que resultou em uma experiência riquíssima da descoberta do uso valiosíssimo das molas retiradas dos colchões das camas hospitalares. Com essas molas reabilitou os doentes que cuidava e devolveu a eles uma melhora qualitativa dos movimentos e da vida. A literatura é unânime em afirmar que a partir dessas experiências, em pleno caos da primeira guerra mundial, em Lancaster na Inglaterra, nascia o que hoje conhecemos como método Pilates.

Tudo começou quando na Segunda Guerra Mundial, ocorreu uma epidemia da gripe influenza dizimando milhares de ingleses. Os que estavam sendo cuidados através dos exercícios propostos por Joseph com uso das referidas molas e seus aparelhos, não foram infectados. Joseph, afirmava que seu método estava pelo menos à frente 50 anos de sua época. Contudo, mesmo comprovando a eficiência na reabilitação de pessoas com lesões e disfunções musculoesqueléticas, enfrentou a resistência da medicina tradicional ao seu método (PANELLI; DE MARCO, p.13).

Após a guerra voltou para Alemanha para trabalhar como instrutor da força policial da cidade de Hamburgo. Acabado a guerra, voltou à Alemanha, onde prosseguiu com o desenvolvimento do seu método, chamou atenção dos membros do mundo da dança, Rudolf Von Laban, que congregou o método da Contrologia à sua técnica corporal, que sentia um "vazio" existente nas peças de teatro e dança, buscando movimentos mais espontâneos e conscientes. Alguns atletas buscaram conhecer mais o método, inclusive o campeão de boxe dos pesos pesados, Max Schmeling. Mas, quando foi convocado pelo governo Guilherme II (rei da Prússia) para treinar a força policial da cidade de Hamburgo, resolveu sair do país e escolheu imigrar para os Estados Unidos.

Em 1926, aos 46 anos, Pilates acompanhou o campeão mundial Schmeling a Nova York, com a promessa do representante do boxeador financiar uma academia naquela cidade. Na viagem de navio de Londres para Nova York, Pilates conheceu a enfermeira Clara e obtiveram afinidades por apresentar interesse pela saúde e como manter o corpo saudável, decidiu abrir um estúdio juntos e mais tarde acabaram se casando. Juntos abriram o primeiro *Studio* que se chamou *Body Contrology*, na *Eighth Avenue 56th street* em *Manhattan*, onde colocou em prática o método da contrologia, hoje conhecido como Pilates (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PILATES, 2019).

À época, os Estados Unidos se contagiou com o método da Contrologia. Nomes famosos da dança como Martha Graham, George Bailanchine, Ruth St. Dennis, entre outros dançarinos e profissionais que se machucavam repetidamente se viram beneficiados com os princípios e a integração das rotinas de exercícios proposto pelo seu criador, Joseph Pilates (PANELLI E; DE MARCO, p.5).

Em 1934, Pilates escreve seu primeiro livro intitulado “Sua Saúde”, onde aborda a questão da saúde e da qualidade de vida e o papel da Contrologia na prevenção e cura das doenças. Em 1945 publica seu segundo livro “O retorno à vida pela Contrologia” com coautoria de John Willian Miller, nesse livro apresenta a filosofia do seu método e a lista de exercícios (PANELLI E; DE MARCO, p.5).

Em 1967, em função de um incêndio em seu estúdio, Pilates veio a falecer, aos 87 anos de idade, quando inalou excessiva quantidade de gases tóxicos e teve grande parte de seu corpo queimado ao tentar salvar seus materiais e equipamentos (PANELLI e DE MARCO, p.5).

Em 1970, um empresário americano, Iris Istoner, entusiasta do método, cujo desejo era dá continuidade ao método criado por Pilates, fundou o The Pilates Studio. Embora, alguns instrutores atuais do método, afirme que Pilates faleceu sem deixar nenhum “herdeiro” do seu trabalho, segundo Panelli e De Marco (p.6) o referido estúdio era dirigido por Romana Kryzanoswsca, escolhido por Joseph Pilates para dar continuidade ao método.

Em 1991, no Brasil, Alice Becker Denovaro, graduada em dança pela Universidade Federal da Bahia, implantou em Salvador, o primeiro estúdio brasileiro de Pilates. Atualmente realiza cursos de formação de professores de Pilates, sendo licenciada exclusiva da Polestar Education para a América do Sul. Em 1993, a dançarina Ruth Rachou, introduziu a técnica do pilates em São Paulo, no espaço de dança como o seu próprio nome, obtendo sucesso absoluto. Em 1994, Maria Cristina Rossi Abrami, professora de Educação Física, após sua certificação pelo Physicalmind Instituto, no México, iniciou suas atividades no Centro de Ginástica Postural Angélica, em São Paulo.

Em outubro de 1996, foi ministrado no Brasil o primeiro curso de certificação para professores do Pilates, ministrado por Inélia Garcia, professora de educação física certificada pelo The Pilates Studio de Nova York, cuja abordagem segue rigorosamente, sem modificações da técnica do seu criador. Nesse processo, o método do pilates se expandiu no Brasil de forma extraordinária e no ano de 2005, na cidade de Piracicaba-SP, a Power Pilates Inc. de Nova York, estabeleceu o seu primeiro centro de certificação no Brasil, oferecendo,

curso de formação do Método Pilates Clássico, no Estúdio Pilates Brasil, sob a direção de Cecília Panelli (PANELLI e DE MARCO, p.8).

## **O Método Pilates e seus reflexos no processo de envelhecimento**

De acordo com Camarão (2004, p.5) o Método Pilates é um sistema de exercícios que possibilita maior integração do indivíduo no seu dia-a-dia. Por trabalhar com o corpo como um todo, corrige a postura e reequilibra a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa.

Para Sacco *et al.* (2004, p.1) o Pilates é uma técnica dinâmica que visa trabalhar força, alongamento e flexibilidade, preocupando-se em manter as curvaturas fisiológicas do corpo e tendo o abdômen como centro de força, o qual é trabalhado constantemente, em todos os exercícios da técnica, realizados com poucas repetições.

Nessa direção, os exercícios de Pilates devem ser executados seguindo alguns princípios gerais que orientam a movimentação de forma a enfatizar o envolvimento integral do executante na sessão de exercícios. Os seis princípios do Método Pilates são: concentração, centralização, precisão, respiração, controle e fluidez (GALLAGHER e KRYZANOWSHA, p.15): **Princípio da Concentração** defende que o corpo deve ser percebido na sua totalidade, cada segmento corporal está interligado, devendo estar conectado durante a execução do movimento. É durante a realização do exercício que se ocorre aprendizagem motora que é o maior objetivo do princípio da concentração. **Princípio do Controle Corporal** é um aprendizado que acontece com o decorrer da prática, incorporando a cada fase do movimento a coordenação necessária para a execução do exercício com suavidade e beleza, usando os grupos musculares, agonista, antagonistas e sinérgicos, evitando contrações musculares desnecessárias. **O princípio da Precisão** é dado pela integração do movimento equilibrando forças que são utilizadas pelo corpo durante a execução do exercício. **Princípio do Centramento** que Pilates chamou de Powerhouse ou centro de força, o ponto focal para o controle corporal. Constitui-se pelas quatro camadas abdominais: o reto do abdome, oblíquo interno e externo, transverso do abdome; eretores profundos da espinha, extensores, flexores do quadril juntamente com os músculos que compõem o períneo. Este centro de força forma uma estrutura de suporte, responsável pela sustentação da coluna e órgãos internos. O fortalecimento desta musculatura proporciona a estabilização do tronco e um alinhamento biomecânico com menor gasto energético aos movimentos. **Princípio da Respiração** que Pilates afirmava ser a respiração o fator primordial no início do movimento, fornecendo a organização do tronco pelo recrutamento dos músculos estabilizadores profundos da coluna na sustentação pélvica e favorecendo o relaxamento dos músculos inspiratórios e cervicais. **Princípio do Movimento Fluído** é aquele que explica que o

exercício deve ser contínuo, leve sem impacto sobre o solo ou sobre os aparelhos. A fluidez e leveza dos movimentos permitem a utilização apenas da energia necessária para o movimento, sem desperdício. Desta forma, o organismo aproveita a fase concêntrica e excêntrica dos exercícios, resultando num treino equilibrado e funcional e protegendo os tecidos de possíveis desgastes prematuros.

Segundo Hodges e Richardson (1997) e Pires e Sá (2005) os benefícios do método ocorrem quando o aluno incorpora esses princípios ao movimento. Isso porque os exercícios que compõem o método envolvem contrações isotônicas concêntricas, excêntricas e, principalmente, isométricas, com ênfase no que Pilates denominou *Powerhouse* ou centro de força. Esse centro de força é composto pela Parede abdominal anterior (músculos flexores) – reto abdominal, oblíquos externos e internos e o transversos abdominal; Parede abdominal posterior (músculos extensores) – eretores da coluna, transversos espinhais e quadrado lombar; Extensores do quadril – glúteo máximo, isquiotibiais e cabeça posterior do adutor magno; Flexores do quadril – iliopsoas, reto femoral, tensor da fáscia lata e adutores da região anterior da coxa; Assoalho pélvico (períneo) – levantador do ânus, coccígeo, perineais transversos profundos, músculos abdominais, transversos do abdômen, eretores da coluna que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo. Para tanto, durante os exercícios, a expiração é associada à contração do diafragma, do transversos abdominal, do multífido e dos músculos do assoalho pélvico (HODGES e RICHARDSON, 1997; PIRES e SÁ, 2005).

Para Aparício e Perez (2005), Panelli e De Marco o método clássico de Pilates é dividido em quatro níveis, Básico, Intermédiano, Avançado e Super Avançado. Em todos os níveis o aluno deve desenvolver a consciência do uso do *Power House*, como o fortalecimento, controle, resistência, do alinhamento e da coordenação.

Segundo Muscolino (2004) e Panelli e De Marco (p.15) o nível básico estabelece que os exercícios em sua maioria sejam executados na posição deitada para que haja diminuição do impacto nas articulações e ligamentos, incluindo uma sequência programada de exercícios para fortalecer a musculatura abdominal e paravertebral, dando ênfase no crescimento axial, proporcionando uma maior mobilidade na coluna vertebral.

A importância que se dá ao *MAT* nível básico é de total relevância para que se obtenha durante a prática dos exercícios o domínio de dois principais princípios: Centramento e o Controle. De acordo com Gallagher e Kryzanowka (p.15) o aparelho usado durante o nível básico é o *Reforme* (cadeia fechada) solo *Mat*, (cadeia aberta).

Fig 01 - Exercícios de solo ou MAT Pilates



Fonte: <http://www.canalpilates.com.br/fotos-de-joseph-pilates>

Fig 02 - Aparelho *REFORME*



Fonte: <http://www.canalpilates.com.br/fotos-de-joseph-pilates>

Ainda como parte do sistema básico, o *Reforme* é uma cama individual, emoldada, equipada com o carrinho que desliza para trás, tendo quatro molas utilizadas para regular a resistência em cada movimento. Fazem parte do sistema básico do método clássico Pilates no solo (*MAT*), uma sequência de oito movimentos, no aparelho *Reformea* sequência é vinte exercícios. No solo são: *The Hundred – Roll- up – leg cycles – roll down – rolling like a ball – single leg stretch – double leg stretch – spin stretch forward* (ISACOWITZ,2006, p.16).

No *Reforme* a série básica é vinte exercícios: *Footwork toes – footwork darches – footwork neels – tendo stretch – the hundre – leg cycles – frog – stomch massage – round – stomach massage - hands back – reach up – shot box – round - shot box – flat shot box – tre tree – elephant – knee stretch – round – knee stretch – arche – knee shetch – knee of – running – pelvic lift*. No final da aula são feitos exercícios na parede (*the wall*), *arm circle – the roll down – squats* – o *the hundred* é repetido duas vezes tanto no solo quanto no *Reforme*. Para Aparício e Pereze Isacowitz (p.16), os exercícios do nível básico devem se manter inalterados durante as três primeiras semanas de treinamento.

Para Freidman (1980 p.16) o nível intermediário se caracteriza por exercícios mais elaborados e com maior velocidade durante a execução, exigindo maior controle e fluidez. Isacowitz (p.17) um maior número de exercícios é introduzido no nível intermediário, em decúbito ventral, extensão de tronco, exercícios que diminuem a base de sustentação do corpo procurando a relação do equilíbrio entre o agonista e antagonista (KOLYMIK, 2004, p.17).

São introduzidos quinze exercícios no solo e quatorze no *Reforme* no nível intermediário. No solo (*Mat*) são acrescentado o *single sthaigh leg stretch, double straight leg stretch – criss cross – open leg rock – corkscrew – saw – neck rool –single leg kicks – double leg kicks – neck pull – side kicks – front and back – side kicks – up and down- sid kicks small cicle – tease I – seal* (ISACOWITZ, p. 1;PANELLI; DE MARCO, P.17).

No *Reforme* é colocado mais exercícios para melhorar ainda mais a performance do aluno, *Sohrtspine massage – coordination, long box – pulling straps – long box – backstroke long box – the T – long box - backstroke long box – teaser – short box – twist reach – long*

*stretch – down stretch – up stretch – stomach massagem – twist – semi – circle – side split e front split* (ISACOWITZ, p. 17).

O nível avançado e super avançado se caracterizam pela progressão da série de exercícios que foi incorporado, dentro dos princípios do método Pilates. Para que a aula possa ser mais estimulante e desafiadora pode-se usar os outros aparelhos e acessórios sem uma previa rotina estabelecida de exercícios (PANELLI e DE MARCO; ISACOWITZ, p.17).

Fig 03 - Aparelho *CADILLAC*



Fonte: <http://www.canalpilates.com.br/fotos-de-joseph-pilates>

Fig 04 - Aparelho *CADILLAC*



Fonte: <http://www.canalpilates.com.br/fotos-de-joseph-pilates>

Todos os exercícios, tanto os realizados no solo como em aparelhos favorecem o trabalho dos músculos estabilizadores e eliminam a tensão excessiva dos músculos e as compensações, envolvendo uma larga variedade de movimentos. A intensidade dos exercícios desenvolvidos nos equipamentos é fornecida pelas molas, que são classificadas por meio de cores diferentes: preta, vermelha, verde, azul e amarela, em ordem decrescente de intensidade. Além de oferecerem resistência nos treinamentos, as molas, muitas vezes são usadas como assistência durante o movimento (McMILLAN *et al*, 1998, p.4).

Segundo Gallagher Kryzanowska (p.2), o sistema básico do Método Pilates inclui um programa de exercícios que fortalecem a musculatura abdominal e a paravertebral, outros que dão maior flexibilidade a coluna, além de exercícios para o corpo todo. No sistema intermediário-adiantado são introduzidos, gradualmente, exercícios de extensão do tronco, além de outros exercícios para o corpo todo, procurando melhorar a relação de equilíbrio agonista-antagonista.

Como se ressaltou anteriormente, o método Pilates tem sido considerado um sistema de exercício que visa melhora da flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora. Nesse sentido, estudos mostram (Blum, 2002; Muscolino e Cipriane, 2004; Ferreira *et al.*, 2007; Rodrigues, 2010) que muitos idosos têm procurado o método tendo em vista a melhoria da manutenção da saúde.

Para Pires e Sá (p. 6) o equilíbrio é um dos grandes objetivos do método e um de seus diferenciais, para isso, o manuseio dos equipamentos impõe ao praticante a necessidade de equilíbrio corporal para a manutenção das posturas em que os exercícios devem ser

desenvolvidos. Diversos estudos têm sido realizados na direção de evidenciar os efeitos do método em idosos.

No estudo de Segal *et al.*, (2004) com uma amostra de 47 adultos, sendo 45 mulheres e 2 homens que praticavam Pilates, foram avaliadas variáveis que geralmente são citadas como modificáveis pela prática do Pilates, como flexibilidade, composição corporal e percepção de saúde. Os resultados mostram que após a aplicação do método, houve aumento da flexibilidade, porém não aconteceu alteração significativa na composição corporal, incluindo peso, postura e quantidade de massa gorda, nem mudança na escala de percepção pessoal de saúde. Segundo os autores, muitas das variáveis que não se modificaram consideravelmente devem ser alvo de mais pesquisas (SEGAL *et al.*, p.3).

Segundo Smith e Smith (2016, p. 57-67) o método Pilates quando aplicado na população idosa mostra ser muito eficiente, o Pilates melhora a força e a mobilidade, que geralmente estão alteradas devido à presença de doenças degenerativas, como a osteoartrose. Além disso, melhora a mobilidade na coluna vertebral e das articulações e ainda da propriocepção, equilíbrio e treinamento de coordenação.

Estudos realizados por Kopitzke (2004) mostrou que a aplicação do método, aliado ao uso de medicação apropriada, conseguiu alterar o diagnóstico de uma paciente - de osteoporose para osteopenia - após um ano de tratamento. O estudo mostrou também, que o método auxilia na manutenção da pressão arterial, além de influenciar na calcificação óssea.

Costa *et al.*, (2016) realizaram estudos com o objetivo de revisar os efeitos do Método Pilates em idosos que foram submetidos à intervenção com o Método Pilates, associadas ou não a outras técnicas, a partir do que já foi produzido na literatura sobre os efeitos desse Método em idosos. Os resultados da busca em 17 artigos, a maioria estudo experimental, mostram que houve uma melhora considerável em relação ao equilíbrio, aos riscos de quedas e aumento da flexibilidade, bem como em relação às variáveis percentuais de gordura, resistência muscular, marcha e qualidade de vida. Apenas em um único estudo foi encontrado resultado positivo para a variável coordenação motora, autonomia pessoal, mobilidade da coluna vertebral, tempo de reação, desempenho funcional, pressão arterial sistólica e dor. Ainda segundo os autores, os estudos com as variáveis flexibilidade, força e postura, demonstraram resultados controversos ou inconclusivos e houve pouca aderência em idosos hospitalizados para os exercícios de Pilates. Os autores sugerem a realização de outros experimentos clínicos na perspectiva de garantir maior confiabilidade dos resultados sugeridos no estudo (COSTA *et al.*, p. 697).

A produção bibliográfica que trata dos efeitos do Método Pilates em idosos que foram submetidos à intervenção com esse Método (Gallagher e Kryzanowska; Latey, 2001; Segal *et al.*, 2004; Pires e Sá, Aparício e Perez, Bertolla *et al.*, 2007) aborda essa questão retratando a luz da ciência os efeitos do Método Pilates sob os mais variados aspectos. Várias variáveis são citadas como modificadas pela prática do Pilates, entre elas a flexibilidade, composição corporal, percepção de saúde. O método Pilates parece oferecer outros benefícios ainda para idosos, tais como melhoria da mobilidade na coluna vertebral e nas articulações, equilíbrio e treinamento de coordenação.

Contudo, outros estudos afirmam não ter havido alteração significativa na composição corporal, incluindo peso, postura e quantidade de massa gorda quando idosos foram submetidos à intervenção com o Método Pilates.

Segundo Costa *et al.*, (p. 696) muitos idosos/as têm procurado o método Pilates em busca de saúde e manutenção das aptidões físicas, prevenção de doenças, assim como tratamento coadjuvante. Na literatura, é possível encontrar alguns estudos que buscam esclarecer os benefícios do método Pilates nessa população, no entanto, ainda não há um estudo que sintetize esses efeitos na população idosa, a partir do ponto de vista dos/as próprios/as idosos/as.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O estudo evidencia que esse método foi criado por Joseph Hubertus Pilates, em 1914, em Lancaster na Inglaterra, em plena Primeira Guerra Mundial e que esse método é um das atividades físicas mais procuradas nas últimas três décadas, cujo objetivo principal é melhorar a flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora. Em função disso, muitos idosos/as têm procurado o método em busca da melhora ou manutenção da saúde e qualidade de vida.

Estudos são enfáticos em afirmar os benefícios do método Pilates para o segmento da população idosa. Pode-se considerar a partir do que os estudos mostram que a prática regular do Pilates pelos/as idosos/as podem reverter as suas limitações decorrentes do processo de envelhecimento, melhorar sua autonomia, sua capacidade física, seus relacionamentos sociais e o aspecto psicológico, uma vez que a reintegração social minimiza problemas de solidão e depressão, proporcionando bem-estar geral e qualidade de vida .

Considera-se ainda os/as idosos/as buscam o Método Pilates, principalmente, como caráter preventivo, tendo em vista reverter o quadro de doenças que lhes acometem no processo de envelhecimento e nesse processo viver com qualidade de vida.

Pode-se afirmar que, apesar do reduzido número de estudos com foco nos efeitos do Método Pilates em idosos, essa atividade constitui-se como um precioso meio de contribuição para a melhoria da qualidade de vida dos/as idosos/as. Efetivamente se constitui como instrumento preventivo, promove o fortalecimento muscular, equilíbrio, melhora da postura, controle motor e consciência mental e corporal. Um aspecto que se sobressai na pesquisa, a partir da análise, é que o Método Pilates vai além do desenvolvimento físico e muscular, integra a mente, o corpo e o espírito, resultando no controle completo do próprio corpo.

## REFERÊNCIAS

- ✓ APARICIO, Esperanza; PÉRES, Javier. **O autêntico método Pilates: A Arte do Controle** [tradução Magda Lopes] – São Paulo. Editora Planeta do Brasil, 2005.
- ✓ BRASIL. Estimativas populacionais para os municípios e para as Unidades da Federação brasileiros em 01.07.2015. Disponível em: <https://ww2.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/estimativa2015/default.shtm> Acesso em: 21/05/2019.
- ✓ BERTOLLA F, BARONI BM, LEAL ECPIJ, OLTRAMARI JD. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Rev Bras Med Esporte**. 2007;13(4).
- ✓ BLUM, C.I. **Chiropratic and Pilates Therapy for The Treatment of Adult Scoliosis**. J. Manipulative Physiol Ther, 2002.
- ✓ CAMARÃO T. Pilates No Brasil: **Corpo E Movimento**. Rio De Janeiro: Elsevier; 2004.
- ✓ COSTA, Letícia Miranda Resende da; SCHULZ, Anelise; HAAS, Aline Nogueira; LOS, Jefferson. Os Efeitos do Método Pilates Aplicado a População Idosa: uma revisão integrada. **Ver. Bras. Geriatr. Gerontol**. Rio de Janeiro, 2016; 19(4):695-702.
- ✓ FERREIRA, C.B.; AIDAR, F.J.; NOVAIS, G.S.; VIANNA, J.M.; CARNEIRO, A.L.; MENEZES, L.S. O Método Pilates Sobre a Resistência Muscular Localizada em Mulheres Adultas. **Motricidade**. Vol. 3, N. 4, Pp. 76-81, 2007.
- ✓ FRIEDMAN P, Eisen G. **The Pilates Method of Physical and Mental Conditioning**. New York. Doubleday E Company 1980.
- ✓ GALLAGHER, S.P.; KRYZANOWSKA, R. Editors. **The Pilates® Method of Body Conditioning**. Philadelphia Barin Bridge Books, 2000.
- ✓ HODGES PW, RICHARDSON CA. Contraction of The Abdominal Muscles Associated with Movement of the Lower Limb. **Phys Ther**. 1997; 77(2):986-995.
- ✓ INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Síntese De Indicadores Sociais 2008. Disponível em: <http://www.Ibge.Gov.Br/Home/Estatistica/Populacao/Condicaodevida/IndicadoresminimOs/Sinteseindicsoais2008/Default.Shtm>. Acesso em: 20/05/2018.
- ✓ ISACOWITZ R. **Pilates – Your Complete Guide to Mat and Apparatus Exercises – Australian: Human Kinetics**, 2006.
- ✓ \_\_\_\_\_ . Síntese de Indicadores Sociais 2008. Disponível em: <http://www.Ibge.Gov.Br/Home/Estatistica/Populacao/Condicaodevida/IndicadoresminimOs/Sinteseindicsoais2008/Default.Shtm>. Acesso em: 20/05/2018.
- ✓ ISACOWITZ R. **Pilates – Your Complete Guide to Mat and Apparatus Exercises – Australian: Human Kinetics**, 2006.

- ✓ KOLYMIK, I. E. G.; CAVALCANTI, S.M.B.; AOKI, M.S. Avaliação Isocinética da Musculatura Envolvida na Flexão e Extensão do Tronco. Efeito do Método Pilates. *Revista Brasileira Medicina e Esporte*. 2004, 10:487-490.
- ✓ KOPITZKE, Rob. Pilates: A Fitness Tool That Transcends the Ages. *RehabManag*, July 2007. Disponível Em: <http://www.rehabpub.com/2007/07/pilates-a-fitness-tool-that-transcends-the-ages/> Acesso Em: 20 Aug. 2009 *Medicina E Esporte*. 2004, 10:487-490
- ✓ LATEY P. The Pilates Method: History And Philosophy, *Journal Of Bodywork And Movement Therapies*, 2001, 5(4), 275-82.
- ✓ McMILLAN, A; PROTEAU, L; LÉBE, R.M. **The Effect Of Pilates Based Training On Dancer's Dynamic Posture**. *Journal of Dance Medicine and Science*. 1998; 2(3):101-107.
- ✓ MOSCOVICI, S. The phenomenon of social representations. Em R. M. Farr e S. Moscovici (Orgs). *Social representations*. Cambridge: Cambridge University Press, 1981.
- ✓ MUSCOLINO, J.; CIPRIANI, S. **Pilates And "Powerhouse" I**. *Journal Of Bodywork Movement Therapies*. 8:15-24, 2004a.
- ✓ PANELLI, Cecília; DE MARCO, Ademir. **Método Pilates de Condicionamento do Corpo, São Paulo: Phorte, 2006**. Um Programa Para Toda Saúde. São Paulo – SP: Ph Editora 2006.
- ✓ PILATES JH; MILLER JW. **A Obra Completa de Joseph Pilates**, Phorte, 2009.
- ✓ PIRES D; SÁ CKC. Pilates: Notas Sobre Aspectos Históricos, Princípios, Técnicas e Aplicações. *Revista Digital*. 2005;10(90)
- ✓ PIRES, Cássio Mascarenhas Robert. **Fisiologia do Exercício Aplicada ao Idoso**. In: Rebelatto, José Rubens; Morelli, José Geraldo da Silva. *Fisioterapia Geriátrica - A Prática da Assistência ao Idoso*. Barueri, São Paulo. Editora Manole, 2004.
- ✓ PENDERGAST, D. ; MCGREGA, S.; TURKI, K. Os próximos 100 anos : Criando Futuros para a Economia Doméstica. 2010. Disponível em: <http://www.ohea.on.ca/uplaads/1/2/0/12605917/chapter>. Acesso em: 08/10/2014.
- ✓ RODRIGUES, B. G. de S; CADER, S. A; TORRES, N. V. O. B.; OLIVEIRA, E. M.; DANTAS, E. H. **Autonomia Funcional de Idosas Praticantes de Pilates**. *Revista Fisioterapia E Pesquisa*, São Paulo, 2010.
- ✓ SEGAL, N.A.; HEIN J, BASFORD Jr. The Effects Of Pilates Training on Flexibility and Body Composition: An Observational Study. *ArchPhysMedRehabil*. 2004;(12):1977-1981.
- ✓ SACCO, I.C.N.; ANDRADE M.S.; SOUZA P.S.; NISIYAMA M.; CANTUÁRIA A.L.; MAEDAF, Y.I., SEGAL, N.A.; HEIN, J.; BASFORD, J.R. **The Effects Of Pilates Training On Flexibility And Body Composition: An Observational Study**. *Archives Of Physical Medicine And Rehabilitation*. 85:1977-81, 2004.
- ✓ SACCO, I. C. N. *et al.* Método Pilates em Revista: Aspectos Biomecânicos de Movimentos Específicos para Reestruturação Postural – Estudos de Caso. *Rev. Bras. Ci e Mov. [S.L.]*, V.13, N.4, P. 65-78, 2005.
- ✓ SMITH, K., & SMITH, E. (2005). Integrating Pilates- based Core Strengthening Into Older Adult Fitness Programs: Implications for Practice. **Topics in Geriatric Rehabilitation**, 21(1), 57-67. Recuperado em 12 novembro, 2016, de: <http://doi.org/10.1097/00013614-200501000-00007>.
- ✓ SELBY, Anna; HERDMAN, Alan. Pilates: como criar o corpo que você deseja. **São Paulo: MANOLE, 1999**.143P
- ✓ TOSCANO, J. J. de O.; OLIVEIRA, A. C. C. de. Qualidade de Vida em Idosos com Distintos Níveis de Atividade Física. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, São Paulo, 15(3), P. 169-173, Mai./Jun. 2009.