

PILATES DAY

Adriana Guedes Carlos; Vanessa da Nóbrega Dias

Universidade Federal do Rio Grande do Norte
adrianaguedes@hotmail.com

Resumo: Introdução: O Pilates Day é um evento anual, internacional e comunitário comemorado no primeiro sábado de maio de cada ano, promovido pela Pilates Method Alliance (PMA). O evento visa uma valorização e conscientização do público em relação ao Método Pilates, por meio de uma rede de eventos realizados no mundo todo, realizando ações inovadoras, de alta qualidade e acessíveis a todos. Objetivo: Relatar a experiência vivida no Pilates Day. Metodologia: O trabalho representa um relato de experiência de duas fisioterapeutas que participaram da organização, promoção e participação do evento, por um período de 7 anos. Normalmente o Pilates Day é ao ar livre e gratuito, o evento mobiliza pessoas em torno da atividade, além disso, ele difunde a técnica e apresenta os inúmeros benefícios para o bem estar e para a saúde, na busca de uma maior qualidade de vida. O método Pilates traz uma melhora visível na postura, na flexibilidade, no tônus muscular, na força e resistência física. Resultados: A partir de 2011 quando começaram as comemorações do dia internacional do Pilates, muitas pessoas passaram não só a conhecer o método, mas também a apreciá-lo e aderiram o Pilates a sua vida cotidiana. O resultado de todas as comemorações do Pilates Day foi grandioso, as fisioterapeutas aprenderam a organizar, divulgar e colaborar para que a cada ano a qualidade do evento melhorasse. Conclusão: O Pilates Day é uma excelente plataforma para educação, networking, informação e promoção do Método Pilates.

Palavras-chave: Método Pilates, Pilates Day, cinesioterapia.

Introdução

O autor do método Pilates foi Joseph Hubertus Pilates, nasceu na Alemanha em 1883, foi uma criança com muitos problemas de saúde, apresentava asma, raquitismo, bronquite e febre reumática. Pilates possuía uma forte determinação em se tornar fisicamente forte, aos 14 anos já pousava para pôsteres de anatomia. Por gostar muito de exercícios, Pilates aprofundou seus conhecimentos em fisiologia, anatomia, medicina tradicional chinesa e Yoga (MARTINS, 2013).

Aos 32 anos, ele se mudou para a Inglaterra, onde propôs aos membros que estavam no campo durante a 1ª guerra mundial, a participar do seu programa de condicionamento baseado nos exercícios realizados no solo. O reconhecimento inicial da sua técnica foi concedido pela constatação que nenhum indivíduo sucumbiu a epidemia de gripe Influenza que matou milhares de pessoas em 1918 (PANELLI, DE MARCO, 2009; LATEY, 2001; LATEY 2002).

Pilates foi transferido para a ilha de Man, quando a guerra acabou ele ajudou os feridos a se recuperarem, percebeu que exercícios de resistência proporcionavam uma recuperação mais rápida ao tônus muscular. Aos 46 anos, imigrou para os Estados Unidos e lá dissipou seu método em um estúdio de dança em Nova Iorque (LATEY, 2002; BRYAN 2003).

O método Pilates é um programa de condicionamento físico e mental, é uma técnica dinâmica que visa trabalhar força, alongamento, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, com objetivo de manter as curvaturas fisiológicas da coluna. Trabalha também a musculatura do tronco, incluindo abdominais, paravertebrais e quadrado lombar, a ativação desses músculos resulta no centro de forças, o qual é trabalhado constantemente em todos os exercícios da técnica, a quantidade de repetições varia entre 10 a 12 (SACCO *et al.*, 2005).

Esse método tem como base um conceito chamado Contrologia. Contrologia é o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a coordenação correta do corpo, mente e espírito. A Contrologia é responsável pela boa forma física (NUNES *et al.*, 2008; PILATES, 2009). O método Pilates tem seis princípios fundamentais, concentração, controle, centralização, movimento fluído, precisão e respiração (MARTINS, 20013).

Assim, o método Pilates se baseia em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos, e é compreendido em seis princípios, conforme mostrado abaixo, segundo Pires, Sá (2008).

Concentração: Durante todo o exercício a atenção é voltada para cada parte do corpo, para que o movimento seja desenvolvido com maior eficiência possível. Nenhuma parte do corpo não é importante e nenhum movimento é ignorado. A atenção dispensada na realização do exercício é destacada ao aprendizado motor, que é o grande objetivo da técnica.

Controle: Define-se como controle do movimento o discernimento da atividade motora de agonistas primários numa ação específica. A coordenação é a integração da atividade motora de todo o corpo visando um padrão suave e harmônico de movimento. É importante a preocupação com o controle de todos os movimentos a fim de aprimorar a coordenação motora, evitando contrações musculares inadequadas ou indesejáveis.

Precisão: de fundamental importância na qualidade do movimento, sobretudo, ao realinhamento postural do corpo. Consiste no refinamento do controle e equilíbrio dos diferentes músculos envolvidos em um movimento.

Centramento: a este princípio 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 compõe 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.

Respiração: Joseph Pilates afirmava que freqüentemente respiramos errado e usando apenas uma fração da capacidade do pulmão. Por isto, Pilates em seu trabalho enfatizava a respiração como 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. O ciclo respiratório proposto pelo método ocorre na seguinte ordem cronológica: 1) Inspiração torácica; 2) Expiração do tórax superior; 3) Expiração do tórax inferior e 4) Expiração abdominal. Este ciclo deve ser sincronizado ocorrendo ao mesmo tempo da ação muscular, favorecendo o incremento da ventilação pulmonar, a melhora da oxigenação tecidual, conseqüentemente a captação de produtos metabólicos associados à fadiga.

Movimento Fluido: Refere-se ao tipo de movimento, que deve ser de forma controlada e contínua, deve exibir qualidade de fluidez e leveza, que absorvam os impactos do corpo com o solo e que usam da inércia, contribuindo para a manutenção da saúde do corpo. Ao contrário movimentos truncados, pesados, que criam choques no solo, levam ao desperdício de energia, além de tornar os tecidos propensos ao desgaste prematuro.

Os exercícios são divididos em duas categorias: exercícios no solo que utilizam o peso corporal e a força da gravidade como fatores de resistência, chamado de Mat Pilates e exercícios feitos nos aparelhos que utilizam a resistência proporcionada pelo uso de molas e polias (MARTINS, 2013). Todos eles favorecem o trabalho dos músculos estabilizadores enquanto que elimina a tensão excessiva dos músculos e compensações de movimentos envolvendo uma larga variedade de movimentos (MCMILLAN et al., 1998).

Os exercícios realizados em solo se caracterizam por ser de caráter educativo, ou seja, enfatizam o aprendizado da respiração e do centro de força. Já os exercícios realizados nos aparelhos envolvem uma larga possibilidade de movimentos, todos eles realizados de uma forma rítmica, controlada, associada à respiração e correção postural.

Com o tempo esse método se propagou por todo o mundo, foi criado um evento internacional chamado Pilates Day que acontece anualmente no primeiro sábado do mês de maio e tem como objetivo promover a valorização do método, difundindo suas técnicas e benefícios para a saúde para o máximo de pessoas ao redor do mundo.

Estudos vem mostrando a importância da prática de atividade física em conjunto com a adoção de hábitos alimentares saudáveis como forma de promoção da saúde e prevenção de diversas doenças crônicas degenerativas. Nessa perspectiva, o método Pilates demonstra ser uma boa opção de exercício terapêutico.

Baseado nisso, o Pilates Day surgiu em 2003, através de uma iniciativa do Pilates Method Alliance. Por ser um evento conscientizador e inclusivo, proporciona práticas gratuitas e ao ar livre do Mat Pilates, com uma grande mobilização por parte dos participantes (NÚCLEO DO CORPO, 2018). No Brasil o primeiro Pilates Day aconteceu em 2011 (MERCEDES MAYWORN, 2018). Este estudo tem o objetivo relatar a experiência vivida durante 7 anos com o evento Pilates Day na cidade de Natal/RN.

Metodologia

As fisioterapeutas participaram dos eventos do Pilates Day que aconteceram em Natal/RN. O primeiro deles foi no ano de 2011, o evento foi promovido por cada clínica de Fisioterapia que trabalhava com Pilates ou estúdios de Pilates, aconteceu no primeiro sábado de maio, foi gratuito, os pacientes de cada clínica ou estúdio além de participarem da aula podiam levar algum parente ou amigo, com objetivo de mais pessoas conhecerem a técnica do Pilates.

A partir dos outros anos, os proprietários dos espaços de Pilates se reuniram para poder organizar melhor o evento, as fisioterapeutas passaram não só a participar durante o evento, como a colaborar na organização e divulgação. Em 2012 o Pilates Day foi realizado nas academias de Natal, houve uma mobilização em massa das pessoas que trabalhavam com Pilates e das academias para que o evento acontecesse. A partir de 2012 foram confeccionadas camisetas para os organizadores com o tema do Pilates Day, utilizando a logomarca internacional oferecida pela Pilates Method Alliance.

Em 2013 mais fisioterapeutas, educadores físicos e bailarinos se interessaram em organizar o Pilates Day, nesse ano o evento foi realizado no Parque das Dunas, considerado o maior parque da cidade de Natal/RN. Foi um sucesso, as camisetas foram confeccionadas para os organizadores e participantes do evento. Todos foram a caráter na manhã do sábado, além disso, os organizadores conseguiram patrocínios de água, tendas e frutas. A cada meia hora uma empresa se apresentava para o público e dava sua aula de Pilates.

O ano histórico do Pilates Day em Natal foi em 2014, muitas pessoas esperavam ansiosas pelo evento, houve cobertura na divulgação pelas empresas de televisão e rádio. O formato da

comemoração mudou devido a grande procura do público. As pessoas se inscreveram nos tipos de aulas do seu interesse e faixa etária, várias aulas aconteceram ao mesmo tempo. Em 2014 o Pilates Day aconteceu em um hotel de frente para o mar, localizado na Via Costeira, algumas aulas foram realizadas na parte interna, externa e até na praia.

Mais patrocinadores estavam participando da comemoração, além de água, frutas e tendas, foi proporcionado um grande café da manhã. As camisetas usadas nesse ano tiveram um propósito, todo dinheiro arrecadado nas vendas foi doado para o hospital Varela Santiago, hospital público pediátrico, localizado na cidade de Natal/RN.

Em 2015 o objetivo do evento continuava sendo o mesmo, divulgar o método Pilates para que mais pessoas tivessem conhecimento e acesso. Cada empresa participante escolhia um local para divulgar o método, esses locais foram: escolas, academias, praias, parques, locais de caminhada e corrida. Pela diversidade de lugares, o Pilates Day não ficou mais restrito a acontecer em apenas um dia, foi uma semana de comemoração.

No ano de 2016 o Brasil passou por mudanças na economia, foi o início da crise financeira. A comemoração do Pilates Day sofreu modificação, voltou a ser nas clínicas e estúdios de Pilates. Cada empresa organizava seu evento de forma independente, foi compartilhado as camisetas (todas continuaram padronizadas) e uma empresa de publicidade foi contratada para confeccionar panfletos e divulgar o evento nas redes sociais. Em 2017 o Pilates Day foi semelhante ao do ano anterior, cada empresa continuou a organizar seu evento de forma independente, nada mais foi compartilhado, as camisetas e a divulgação os organizadores das empresas que ficaram responsáveis.

Resultados

O evento do Pilates Day promoveu uma valorização e conscientização do público em relação ao Método Pilates, através de ações inovadoras, de alta qualidade e acessíveis a todos. A partir de 2011 quando começaram as comemorações do dia internacional do Pilates, muitas pessoas passaram não só a conhecer o método, mas também a apreciá-lo e aderiram o Pilates a sua vida cotidiana.

Na proporção que o evento crescia, mais empresas se interessavam em participar, houve um aumento do número de patrocinadores e do público em geral. Em 2014 quando aconteceu à ação beneficente, a população de Natal se mobilizou para ajudar o hospital infantil, pessoas que não participaram do Pilates Day chegaram a adquirir a camisa.

O resultado de todas as comemorações do Pilates Day foi grandioso, as fisioterapeutas aprenderam a organizar, divulgar e colaborar para que a cada ano a qualidade do evento fosse melhorada ou mantida, mesmo com as mudanças no formato, em virtude da crise econômica.

Discussão

A promoção da saúde representa uma estratégia para enfrentar os diversos problemas de saúde que afetam a todas as faixas etárias e estratos socioculturais. Atualmente presenciamos uma fase de mudança de paradigma: a meta do sistema de saúde deve ser de promover a saúde e, não somente, tratar doenças (BRASIL, 2011).

Ao se estudar as políticas de saúde nacionais e internacionais voltadas para a prevenção de doenças, observa-se a sugestão de que se deve recorrer à atividade física como instrumento importante de incremento na saúde física e mental da população (WHO, 2003). Pitanga (2004) destaca que é fundamental propor modelos teóricos para incentivar a prática de atividades físicas como maneira de estimular as pessoas a adotarem estilos de vidas ativos e saudáveis e conseqüentemente o risco de desenvolverem doenças será menor. Nessa perspectiva, percebe-se a utilização do método Pilates como um instrumento de exercício terapêutico para a proteção e promoção à saúde, já que existem muitos trabalhos que destacam os benefícios na utilização do método. Assim, o presente estudo contribui com informações adicionais a despeito desta técnica, ampliando para a comunidade o conhecimento sobre o método e seus efeitos.

No que concerne à saúde, o exercício físico surge como um dos meios para aprimorar o seu conceito no que se refere ao bem estar físico, social e emocional (GUISELINI, 2006). O método Pilates como modalidade de exercício físico dependendo do tipo, intensidade, duração e frequência ocasionam diversas alterações hormonais acompanhado de mudanças bioquímicas e fisiológicas (BEZERRA; PERFEITO, 2013).

De acordo com Dornelas et al (2016), a aplicação de um protocolo de Mat Pilates em crianças, resultou na melhora da postura, flexibilidade e aquisição da consciência corporal. No evento do Pilates Day observaram-se crianças realizando exercícios posturais, adquirindo alongamento e consciência corporal.

Em um estudo realizado com idosos, a atividade principal foi à prática do Tênis com objetivo de melhorar a estabilidade postural, ganhar força nos membros inferiores e aumentar a capacidade funcional. Agregado as aulas de tênis, os idosos também faziam Pilates e segundo os relatos dos participantes, houve melhora nos deslocamentos, redução das dores articulares e

aumento na autoestima (JUCHEM, da SILVA, da SILVA, 2016). Os participantes do Pilates Day receberam esclarecimentos durante o evento sobre os benefícios do método Pilates. A comemoração do dia internacional do Pilates serviu para que os participantes conhecessem a técnica, com a prática eles sentiriam os resultados.

Na construção de um álbum seriado sobre exercícios na gestação, o Pilates foi indicado como um exercício físico indicado para as gestantes (FERNANDES *et al.*, 2014). Algumas gestantes participaram do evento e continuaram fazendo o Pilates até o final da gestação. Há inúmeros ganhos que as gestantes podem adquirir com a prática do Pilates, com a melhora da respiração, elas conseguem diminuir o cansaço, fica mais fácil para ter parto normal, ocorre ganho de força e resistência muscular.

Em 2012 foi realizada uma comparação entre programas de atividades físicas voltados para os idosos da Dinamarca e do Brasil, o resultado foi que ambos os programas têm intensão de melhorar a saúde do idoso. Nos programas brasileiros o discurso de prevenção, saúde e melhoria da qualidade de vida está constantemente presente e para os dinamarqueses aborda-se mais o lazer, prazer e funcionalidade das atividades diárias (CORADI, 2012). Pelo evento do Pilates ser de caráter internacional, a dinâmica pode variar de acordo com a cultura e costume de cada país, entretanto, o dia da comemoração e os objetivos são os mesmos.

Conclusão

O Pilates Day é uma excelente plataforma para educação, networking, informação e promoção do Método Pilates. Ocorre uma harmonia através de um equilíbrio da mente, há um aumento na concentração, na redução de quadros dolorosos, melhora na qualidade de sono, na coordenação, na consciência corporal, na autoconfiança, no rejuvenescimento mental e corporal, enfim, na procura de um verdadeiro equilíbrio do ser. Uma variedade de trabalhos podem ser desenvolvidos através do Pilates, sejam para crianças, adultos ou indivíduos na terceira idade, para pessoas saudáveis ou com alguma patologia, atletas ou sedentários.

As fisioterapeutas adquiriram muito conhecimento em participar durante 7 anos de um evento internacional como este, segundo elas “a experiência foi muito gratificante”. Elas esperam continuar organizando muitos eventos como o Pilates Day.

Referências

- BEZERRA, M.J.; PERFEITO, R.S. Variação do humor por meio de exercícios de pilates em adolescentes acautelados. Nova Fisio Digital. 2013; 16(90).
- BRASIL. Manual técnico para a promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar. 4. ed. Rio de Janeiro: Agência Nacional de Saúde, 2011.
- BRYAN, M.; HAWSON, S. The benefits of Pilates exercise in orthopaedic rehabilitation, Techniques in Orthopaedics, v. 18, n.1, p. 126-129. 2003.
- CORADI, B. G. Ginástica para idosos: relato de experiência sobre programa desenvolvido na Dinamarca. Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”. 2012.
- DORNELAS, M. de F. M. et al. Aplicação de um protocolo de Mat Pilates em crianças em idade pré-escolar: relato de experiência (padi qc00.2000.pg.1404). Encontros Universitários da UFC, Fortaleza. v. 1. 2016.
- FERNANDES, R. L. V et al. Construção de um álbum seriado sobre exercícios na gestação: relato de experiência. Suplemento Revista Interface - Comunicação, Saúde, Educação. supl. 3. 2014.
- GUISELINI, M. Aptidão Física saúde bem-estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos. 2.ed.São Paulo: Phorte; 2006.
- JUCHEM, L.; Da SILVA, E. B.; Da SILVA, A. S. A prática do tênis no programa Vida Ativa: relato de experiência. EXTRAMUROS. v. 4. n. 1. 2016
- LATEY, P. The Pilates method: history and philosophy. Journal of Bodywork and Movement Therapies. v. 5, n.4, p. 275-282. 2001.
- LATEY, P. Updating the principles of the Pilates method – part 2, Journal of Bodywork and Movement Therapies. v. 6, n.2, p. 94-101, 2002.
- MARTINS, R. A. DE SOUSA. Método Pilates: histórico, benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura. Artigo apresentado ao curso de Especialização em Pilates do Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada, chancelado pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. 2013.
- MCMILLAN, A.; PROTEAU, L.; LÉBE, R.-M. The Effect of Pilates based Training on Dancer's Dynamic Posture. Journal of Dance Medicine and Science. v. 2, n.3, p.101-7, 1998.
- MERCEDES, M. Acontece em Petrópolis. Disponível em: <<http://www.aconteceempetropolis.com.br/2017/05/04/pilates-day-promove-atividades-gratuitas-neste-sabado/#prettyPhoto>>. Acesso em: 23 abril. 2018.
- Núcleo do Corpo Premium. Disponível em: <<http://nucleodocorpo.com.br/pilates-day/>>. Acesso em: 23 de abril. 2018.
- NUNES JÚNIOR, P. C. et al. Os efeitos do método Pilates no alinhamento postural: estudo piloto, Fisioterapia Ser. v. 3, n.2. 2008.
- PANELLI, C.; DE MARCO, A. Método Pilates de condicionamento do corpo. Phorte. 2009.

PILATES, J. H.; MILLER, J. W. A obra completa de Joseph Pilates. Phorte. 2009

PIRES, D.C., SÁ, C.K.T. de. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnica e aplicações. Rev efdeportes. V. 10, n. 90, 2008.

PITANGA, F.J.G. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. 2.ed. São Paulo: Phorte; 2004.

SACCO, I. C. N. et al. Método Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimento específico para reestruturação postural – estudo de caso, Rev. Bras. Ci e Mov. v. 13, n. 4, p. 65-78. 2005.

WHO. Diet nutrition and the prevention of chronic disease. Report a Joint WHO/FAO. Expert consultation. WHO Technical report series, 916. Geneve: WHO, 2003.