Júlia Fernandez Freire de Macêdo

ANÁLISE DA ESTRUTURA E SISTEMATIZAÇÃO DAS SESSÕES DE PILATES

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2013

Júlia Fernandez Freire de Macêdo

ANÁLISE DA ESTRUTURA E SISTEMATIZAÇÃO DAS SESSÕES DE PILATES

Monografia apresentada ao Curso de Graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial á obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Fernando Vítor Lima

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2013

RESUMO

O Método Pilates, criado por Joseph Pilates, originou-se na Alemanha sendo registrado no ano de 1923 nos EUA. Existem duas linhas de trabalho, o Autêntico Pilates e o Pilates Contemporâneo. Atualmente, a prescrição das sessões de Pilates parece não considerar uma sistematização fundamentada de acordo com os conhecimentos científicos disponíveis, sendo isso observado na revisão do material disponível onde o Método Pilates insere-se em uma sistematização que leva em consideração as características dos praticantes tomados individualmente, analisando a individualidade, o ritmo pessoal e a funcionalidade de cada pessoa. Porém, não há clareza nos conceitos dos itens selecionados para essa sistematização utilizada, diferentemente da teoria do treinamento esportivo que abrange os conceitos que permitem uma sistematização e elaboração de ações para o treinamento e situações de comprovação. Sendo assim, o objetivo deste estudo foi identificar e descrever a estruturação das sessões de Pilates, que inclui a prescrição de exercícios e a manipulação do número de séries, repetições e duração da repetição, e assim, analisar esse dimensionamento. Esta pesquisa foi conduzida através de revisão bibliográfica em livros, material online, periódicos e apostilas de cursos. Também foi realizada uma observação da prática nos locais específicos e entrevistas com profissionais que realizam o trabalho com Pilates. Para análise e discussão das prescrições das sessões de Pilates foram utilizados os fundamentos da Teoria do Treinamento Esportivo sobre a carga de treinamento e os princípios metodológicos e fisiológicos do treinamento. O Método Pilates vem sendo indicado como forma de reabilitação e desenvolvimento físico e sua prescrição parece ocorrer sem uma devida estrutura sistematicamente fundamentada em teoria, baseando-se apenas nos objetivos e limitações do aluno. A seleção das atividades parece sofrer variações de acordo com cada profissional, sendo que pode ser feita de maneira aleatória onde o número de séries e de repetições também não é bem definido, sugerindo não existirem orientações para sua determinação, ficando a critério do professor e da percepção subjetiva de esforço de cada aluno, o que foi identificado durante as entrevistas. Na revisão do material disponível, como apostilas de cursos de formação e alguns livros, percebeu-se a pouca informação disponível que descreva a prescrição considerando alguns conteúdos científicos essenciais, como os princípios do treinamento esportivo, em particular os princípios metodológicos da carga crescente, carga variável, carga contínua, sucessão das cargas, e os princípios fisiológicos da especificidade, individualidade biológica, os componentes da carga de treinamento, como volume, intensidade, densidade, frequência e duração (WEINECK, 1989).

Conclui-se que a prática atual parece não levar em consideração alguns fundamentos relacionados à sistematização de uma sessão de treinamento nesse processo de planejamento e prescrição das sessões.

Palavras-chave: Método Pilates. Teoria do Treinamento Esportivo.

Sumário

1 INTRODUÇÃO.....4

1.1 Método Pilates.....4

1.2 Justificativa.....6

1.3 Objetivo.....7

2 MÉTODO 7

3 REVISÃO DE LITERATURA.....7

3.1 Revisão da Teoria do Treinamento Esportivo.....7

3.2 Descrição do Método Pilates.....12

4 DISCUSSÃO.....23

5 CONCLUSÃO.....26

REFERÊNCIAS.....27

1 INTRODUÇÃO

1.1 Método Pilates

O Método Pilates, criado por Joseph Hubertus Pilates, antigamente chamado de “Contrologia”, surgiu a partir da necessidade que seu próprio inventor tinha de superar suas deficiências. Joseph nasceu no final do século XIX, em Monchengladbach na Alemanha, foi uma criança frágil, raquítica, asmática e dotada de várias limitações físicas. Com vontade de superar suas doenças, aprofundou-se nos estudos, pesquisas e práticas acerca da saúde e da boa forma física.

No início da adolescência, tornou-se discípulo de um médico de Dusseldorf, que lhe franqueou o acesso á sua enorme biblioteca, essa aproximação com a ciência abriu sua mente, despertando seu gosto pela experiência prática. Dedicou-se, a partir de então, a estudar o material acessível sobre as temáticas de saúde, aptidão física e equilíbrio entre corpo e mente. Absorveu com admiração os fundamentos clássicos de harmonia e beleza cultuados pelos gregos e interessou-se com entusiasmo pelas artes marciais e a yoga, das quais extraiu um dos alicerces da Contrologia: a harmonia e o equilíbrio entre corpo e mente. Observou atentamente o comportamento e o padrão de movimento dos animais, que lhe ofereceram os elementos para os conceitos de flexibilidade, relaxamento e fluidez. O fascínio pela pesquisa e prática de atividade física levou-o, ainda na adolescência, á obtenção de um corpo forte, definido e harmonioso, possibilitando-lhe até posar como modelo vivo para aulas de desenho e fotos de publicações sobre anatomia.

Por volta dos 22 anos, Pilates decidiu integrar-se a um circo com seu irmão, ainda com o intuito de aperfeiçoar seu domínio sobre o corpo e a mente. Percorreu durante vários anos toda a Europa Central e Ocidental com a trupe, e certa vez, observando uma companhia de acrobatas chineses, começou a desenvolver e ampliar o conceito de Centro de força, que veio a ser o foco principal de seu método, e corresponde ao conjunto formado pelos músculos abdominais, glúteos e internos da coxa.

A primeira vez que seu método chamou atenção fora durante a Primeira Guerra Mundial quando, em um campo de refugiados em Lancaster, no Reino Unido,

começou a desenvolver aparelhos utilizando as próprias camas e cadeiras de rodas dos enfermos. A surpresa maior veio com a gripe espanhola, que assolou a Europa no fim do ano de 1918 e início d 1919, devastando o continente, aonde nenhum dos enfermos deste campo veio a falecer pela doença, chamando a atenção também das altas autoridades.

Após a guerra, Joseph volta para a Alemanha como preparador físico, mas recusa o convite do exército alemão, pois não queria associar seu método com a guerra. Em 1923, viaja pela primeira vez para os EUA, para registrar seu método e aparelhos e em 1926, viaja definitivamente para os EUA, montando seu estúdio e começa a difundir seu método, principalmente entre bailarinos.

Na década de 60, um incêndio destrói o estúdio de Pilates e, na tentativa de salvar seus aparelhos, arquivos e documentação do seu método, Joseph inala muita fumaça, o que acredita-se ter sido um dos motivos de sua morte um ano depois. Quando Joseph morreu, alguns alunos começaram a dar aulas, pois não havia uma certificação oficial, mas não era necessário devido á falta de formalização do método, segundo FILHO, Carol Kolyniak; GARCIA, Inélia Ester Garcia.

O Método Pilates entra oficialmente para a área da saúde em 1984 e tempos depois Alice Becker traz o método para o Brasil, fundando a Physiopilates em Salvador. Atualmente, o Método Pilates vem sendo praticado em academias, estúdios, clínicas de fisioterapias e em condomínio fechados. De acordo com uma reportagem obtida através da Folha de São Paulo, o fisioterapeuta carioca Leonardo Machado diz que no início da onda de Pilates, os equipamentos eram muito caros e, com isso as empresas entraram com um marketing pesado para melhorar as vendas. Virando moda e se expandindo em uma quantidade absurda, até hoje a moda não passou e a curva de crescimento só aumenta. Entrevistando também um dos sócios do Grupo Metalife, que oferece aparelhos, consultoria e cursos de Pilates, o negócio cresce cerca de 20% ao ano. “Nosso grupo abastece até 30% do mercado, está vendendo 5.000 estúdios por ano, sendo que há cinco anos o número de venda girava em torno de 1.500.”. Segundo o Grupo Metalife, a demanda também cresceu porque

ficou fácil montar um estúdio de Pilates, “Com uma área pequena e investimento a partir de R$ 35 mil, a pessoa consegue começar seu negócio.”.

As sessões tem duração de 50 minutos à 1 hora, com no máximo 3 ou 4 alunos por horário, ou sessões individuais e, são ministradas por fisioterapeutas ou profissionais em Educação Física. O Método Pilates vem sendo indicado como forma de reabilitação e desenvolvimento físico sem restrição e sua prescrição parece ocorrer sem uma devida estrutura sistematicamente fundamentada em teoria, baseando-se apenas nos objetivos e limitações do aluno. Durante uma aula, o aluno pode se exercitar em todos os aparelhos, executando ali alguns exercícios ou ficar em apenas um aparelho e realizar alguns exercícios no solo. Essa escolha vai de acordo com cada profissional assim como a seleção dos exercícios que, na maioria das vezes, é feita aleatoriamente. O número de séries e de repetições também não é bem definido, sugerindo não existirem orientações para sua determinação, ficando a critério do professor e da percepção subjetiva de esforço de cada aluno.

Desta forma, o objetivo deste estudo é identificar a estruturação das sessões de Pilates, que inclui a prescrição de exercícios e a manipulação do número de séries, repetições e duração da repetição, e assim, analisar esse dimensionamento.

1.2 JUSTIFICATIVA

Devido à variedade das prescrições observadas no mercado, é importante documentá-las e analisá-las utilizando referências teóricas da Ciência do treinamento esportivo e da prática atual dos profissionais envolvidos. Sugere-se que ocorre uma repetição de procedimentos, sem fundamentação teórica adequada no planejamento das sessões de Pilates para diferentes perfis e objetivos de alunos, o que torna a progressão subjetiva. Além de não fornecer a intensidade de forma precisa, entre outros parâmetros, pode-se comprometer a eficiência da prescrição dos exercícios de acordo com o objetivo. A prática atual parece não levar em consideração relevantes estudos científicos que comprovam a importância de uma sistematização nesse processo de planejamento e prescrição das sessões.

1.3 OBJETIVO

Identificar, descrever e analisar como vem sendo estruturada as sessões de Pilates, incluindo a prescrição dos exercícios e a manipulação do número de séries, repetições e duração da repetição.

2 MÉTODO

Esta pesquisa será conduzida através de revisão bibliográfica em livros, material online, periódicos e apostilas de cursos. Também será realizada uma observação da prática nos locais específicos e entrevistas com profissionais que realizam o trabalho com Pilates, sendo compostas por 4 perguntas e a respostas obtidas foram gravadas.

Para a busca online em periódicos indexados, serão utilizadas as palavras-chave: Pilates, método Pilates, marketing no Pilates, dados sobre o mercado de Pilates, teoria do treinamento esportivo.

Para análise e discussão das prescrições das sessões de Pilates serão utilizados os fundamentos da Teoria do Treinamento Esportivo sobre a carga de treinamento e os princípios metodológicos e fisiológicos do treinamento.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 REVISÃO DA TEORIA DO TREINAMENTO ESPORTIVO

O treinamento desportivo é uma atividade bastante antiga, que vem evoluindo em uma progressão geométrica através dos tempos. Há milhares de anos, no Egito e na Grécia, já é possível constatar o uso de alguns princípios do treinamento para preparar atletas para os Jogos Olímpicos e para a guerra (BARBANTI, 1997). Sem dúvida, é na Antigüidade grega que se encontra o ponto de partida para o desenvolvimento dessa área, fato que se deve ao grande número de jogos lá praticados, principalmente os Jogos Olímpicos, que serviram, inclusive, de inspiração ao barão Pièrre de Coubertin para a criação das Olimpíadas modernas (TUBINO, 1984).

Como exemplo da influência da cultura grega sobre a teoria do treinamento desportivo atual, TUBINO (1984) cita a preparação dos helênicos, que se compara, em vários aspectos, ao treinamento empregado hoje, pois os helênicos já faziam uma preparação generalizada (corridas, marchas, lutas, saltos, etc.); usavam cargas para melhoria do rendimento; tinham preparo psicológico; utilizavam o aquecimento no início e a volta à calma acrescida de massagens no final das sessões, além de possuírem, a exemplo das concepções científicas modernas, os chamados ciclos de treinamento, denominados na época por tetras. No entanto, foi somente no final do século XIX, com o renascimento dos Jogos Olímpicos, que o treinamento desportivo passou de uma forma espontânea a uma estrutura mais sistemática, visando elevar o rendimento esportivo (BARBANTI, 1997). Nos meados iniciais do século XX, treinadores e estudiosos começaram a reunir e sistematizar suas experiências com o objetivo de facilitar o processo e melhorar o rendimento esportivo, com isso, estruturou-se o que mais tarde seria chamado de Teoria do Treinamento ou Metodologia do Treinamento (BARBANTI; TRICOLI; UGRINOWITSCH, 2004).

O termo “treinamento” é utilizado na linguagem coloquial em diferentes contextos com o significado de “exercício”, cuja finalidade é o aperfeiçoamento em uma determinada área. Martin (1977) apresenta uma definição bem geral de treinamento, como sendo um processo que favorece alterações positivas de um estado físico, motor, cognitivo e afetivo. Sob o ponto de vista esportivo, Carl (1989) sugere a definição de “treinamento esportivo” como sendo o processo ativo complexo regular planificado e orientado para a melhoria do aproveitamento e desempenho esportivo. Para a melhora do desempenho esportivo são necessários estímulos adequados e, para a otimização dos estímulos de sessões isoladas de treinamento em sua totalidade, é necessário o conhecimento de seus componentes isolados e sua interação complexa no desempenho esportivo. Então, faz-se necessário o conhecimento dos componentes da carga: Volume, Intensidade, Densidade, Frequência e Duração (WEINECK, 1989). Segundo este mesmo autor os componentes da carga podem ser entendidos como:

- Volume: duração e quantidade de estímulos por unidade de treinamento. Representa o trabalho total realizado em um tempo determinado. Como exemplo temos na musculação 4 séries, 10 repetições, 50kg _ ou seja, volume de 40 repetições, e no Pilates 1 série, 12 repetições.

- Intensidade: força de cada um dos estímulos; porcentagem do desempenho máximo. É o grau de esforço exigido por um exercício, segundo Badillo&Ayestarán (2001). Essa abordagem conceitual ampla provoca controvérsias no entendimento, pois o volume do treinamento também pode representar o grau de esforço exigido, com isso o conceito de intensidade carece de uma maior especificidade e diferenciação. Diferentes autores entendem que no treinamento de força a intensidade pode ser relacionada ao peso utilizado (Komi, 2003; ACSM, 2009; Sakamoto&Sinclair, 2006), sendo assim, a manipulação do peso poderá resultar também em um diferente grau de esforço, mas estará relacionado em um primeiro momento com a intensidade do treinamento.

Como exemplo na musculação 3 séries x 12 repetições – 12kg e no Pilates 1 mola vermelha e 1 mola azul.

- Duração: duração do influxo de um estímulo isolado e de uma serie de estímulos. Representa o tempo de aplicação do estímulo desconsiderando as pausas, dessa maneira deve ser entendido como a somatória da duração dos estímulos de treinamento, sendo registrado exclusivamente através de medidas de tempo, ou seja, o tempo sob tensão.

Como exemplo temos na musculação 4 séries x 10 repetições – 62kg Duração da série 60 s e no Pilates realizar determinado exercício durante 30, 45 ou 60 segundos.

- Densidade: relação temporal entre as fases de carga e de recuperação. É entendida como a relação entre a duração do estímulo e a pausa (Weineck, 1999), ou entre solicitação e recuperação (Martin, Karl&Lehnertz, 2008).

Como exemplo temos duração da série 60 s; duração da pausa 60 s; densidade 1/1.

- Frequência: refere-se ao número de sessões semanais de treinamento (Weineck,1999; Carl, 1987), sendo importante ressaltar que em um mesmo dia pode ocorrer mais de uma sessão de treinamento.

Como exemplo temos 3 sessões semanais (segunda, quarta e sexta pelas manhãs) ou 4 sessões semanais (2 ás terças – manhã e noite; 2 ás quintas-manhã e noite).

Weineck (1989) diz ainda que é necessário conhecer a particularidade de cada um dos componentes da carga, mas também, saber relacioná-los entre si para obter melhor desempenho.

Os Princípios do treinamento esportivo, segundo Martin 2008, são denominadas as instruções superiores para ações no treinamento esportivo. Por esse motivo, eles representam mais uma base geral de orientação e menos uma diretriz concreta de ação. Eles guiam as ações dos treinadores e atletas na fixação de projetos de ações. São os princípios que irão conduzir a organização tanto da metodologia, quanto do programa de treinamento, sendo assim, úteis para o treinador e para o atleta (WEINECK, 1999). São encontrados na literatura os princípios pedagógicos (MARTIN; CARL; LEHNERTZ, 2007), fisiológicos (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2008) e metodológicos (WEINECK, 1989).

Princípios metodológicos:

Segundo Weineck (1989), os princípios metodológicos são os seguintes: princípio da carga crescente, princípio da carga contínua, princípio da carga variável, princípio da sucessão exata das cargas e princípio do estímulo de carga eficaz.

Em particular:

- Carga crescente: pode ser entendido como ao aumento do volume juntamente com um aumento da intensidade. Sendo feito, geralmente, o aumento do volume primeiro e posteriormente da intensidade.

Resulta de uma relação entre estímulo, adaptação e aumento da sobrecarga. De acordo com este princípio as exigências feitas ao atleta devem ser

aumentadas sistematicamente quanto aos seguintes parâmetros – condicionamento, coordenação, técnica, tática, força de vontade. Se as sobrecargas se mantiverem constantes por um período longo, elas perdem sua eficácia na indução do aumento do desempenho.

- Carga variável: está relacionado com modalidades complexas. Ou seja, diz respeito às modalidades onde estão presentes capacidades motoras diferentes. E as capacidades devem ser treinadas de forma variada para que não haja interferência do treinamento de uma capacidade na outra de forma prejudicial para o desempenho.

A partir de um determinado desempenho, o aumento variado da sobrecarga passa a ser um requisito essencial para o progresso adicional. Os estímulos variados, que podem ser obtidos por alterações da velocidade dos movimentos, ou pelo uso de pesos/cargas adicionais, por alterações das pausas e frequência dos exercícios, por mudanças dos métodos de treinamento, são indicados, sobretudo quando não há um aumento correspondente do desempenho, ou ainda quando um alto nível de desempenho tiver que ser mantido por um longo período.

- Carga contínua: refere-se às cargas continuas que permitem o aumento da capacidade de performance do individuo.

- Sucessão das cargas: pode ser compreendido como o uso de um treinamento geral precedente ao treinamento específico.

Princípios fisiológicos:

De acordo com McArdle; Katch; Katch (2008) os princípios fisiológicos do treinamento esportivo são os seguintes: princípio de sobrecarga, princípio de especificidade, princípio da diferenças individuais (individualidade biológica) e princípio da reversibilidade. E estes autores os definem da seguinte maneira:

- Especificidade: refere-se às adaptações metabólicas e fisiológicas especificas da sobrecarga que foi imposta. O treinamento deve ser montado sobre os requisitos específicos da performance esportiva, em termos de qualidades físicas intervenientes, proporcionalidade entre os sistemas energéticos participantes, segmento corporal utilizado e coordenações psicomotoras empregadas. (Dantas, 2003)

- Individualidade biológica: se relaciona ao fato de que os indivíduos respondem de formas diferentes aos estímulos impostos pelo treinamento e que fatores genéticos influenciam diretamente nestas respostas.

3.2 DESCRIÇÃO DO MÉTODO

Atualmente existem discussões sobre qual a melhor forma de trabalhar com o método Pilates e duas linhas de pensamento se divergem, sendo uma defensora do chamado Pilates Original ou Autêntico Pilates e outra defensora do chamado Pilates Contemporâneo.

Acredita-se que o Pilates Original ou Autêntico Pilates é aquele tal qual seu pioneiro, Joseph H. Pilates criou. Nele, os princípios se baseiam em respiração, concentração, centro, integração mente-corpo-espiríto. Os exercícios praticados seguem rigorosamente a série de 34 exercícios de solo, apresentado no livro *Return to life through Contrology* e os exercícios de studio que são observados nos registros de vídeo e foto de Joseph. Não existem adaptações ou processos pedagógicos para o aprendizado do movimento. Essa vertente é ensinada da mesma forma que deve ser executado. É importante ressaltar que a aplicação do Pilates Original não é algo fácil de realizar. Isso porque o instrutor não deve fugir dos modelos deixados por Joseph. Se algum procedimento fora do conceito ocorrer, esse método passou a ser contemporâneo e deixou de ser original.

Os Elders (instrutores que foram alunos diretos de Joseph) são considerados originais na aplicação do método, entre eles, Carola Trier, Bob Seed, Romana Kryzanowska, Ron Fletcher, Kathy Grant e Mary Bowen.

Já o Pilates Contemporâneo segue a idéia inicial de Joseph, porém agregaram para a técnica conceitos científicos, criando adaptações para que todos os

públicos pudessem se beneficiar com o método. Ampliou-se o conceito de centro (core, powerhouse, controle de centro), fala-se de organização da caixa torácica, alongamento axial, coluna e pelve neutra e estabilidade estática e dinâmica. As aulas não seguem um roteiro único, podem ser modificadas e adaptadas a qualquer momento. A utilização de materiais não reconhecidos como originais do método são bem-vindas com o intuito de proporcionar um melhor aprendizado e facilitar a conscientização corporal dos alunos. Atualmente é a forma de aplicação do método Pilates mais utilizada.

	Pilates Original	Pilates Contemporâneo
Princípios	Respiração/ Concentração/ Controle/Precisão/ Paciência/Persistencia/ Centro (haste flexível - coluna)/ Fluidez	Respiração/ Alongamento Axial/ Controle de Centro/ Organização Caixa Torácica/ Organização Crânio Vertebral/Pelve Neutra/ Alinhamento e descarga de peso em MMSS e MMII/ Estabilidade/
Adaptações e Variações	Não existe nenhum tipo de modificação dos exercícios originais	Os exercícios podem ser adaptados a partir da execução original com o objetivo de progredir ou regredir o nível de dificuldade
Acessórios	Somente os criados por Joseph (originais): Magic Circle, foot corrector, neck stretchere push up device, toe exerciser, airplane board, sand bag e weights	Utiliza-se além dos originais, bola, rolo, balance disc, disco de rotação, bastões e elásticos.
Coluna	Não deve apresentar curvas. Deve ser flexível e rígida.	Coluna Neutra - deve apresentar as curvaturas fisiológicas (lordose cervical, cifose torárica, lordose lombar). Deve ser flexível e apresentar estabilidade dinâmica e estática.
Centro	Coluna vertebral - haste flexível	Powerhouse - complexo lombo-pelve-quadril (músculos transverso do abdome, oblíquos, multífido, diafragma e períneo)

Tabela 1

Atualmente existem vários cursos de formação no Método Pilates, sendo a maioria realizada em alguns finais de semana, com uma carga horária baixa e sem a exigência de um curso superior.

A Comissão de Certificação, Ética e Defesa Profissional, está estruturando a implantação da certificação nacional de instrutores de Pilates, conferida pela Associação Brasileira de Pilates, objetivando a segurança da população

usuária do Método Pilates bem como proporcionando a identificação do profissional habilitado e, para tanto, está elaborando um projeto para implantação.

A presente certificação objetiva aos agentes de saúde, fisioterapeutas com formação no Método Pilates que atuam com cinesioterapia estejam aptos para realizar intervenção no paciente por meio da aplicação do Método Pilates, bem como os profissionais de Educação Física com formação no Método Pilates estejam aptos para profissionais em condicionamento físico como atividade física, ambos legalmente no uso de suas prerrogativas legais. A presente certificação objetiva assegurar que a aplicação do método seja realizada com qualidade e assim, a ABP conferirá o certificado de formação em Pilates.

Para a fundamentação dessa certificação foi observado a crescente quantidade de cursos irregulares de Pilates que estão surgindo, sem os mínimos pré-requisitos para uma qualificada formação do profissional, em especial, cursos que ensinam a técnica a qualquer cidadão sem o conhecimento básico para a aplicação do Método Pilates na população com qualidade.

A Associação Brasileira de Pilates alerta ao público da crescente quantidade de profissionais e não profissionais realizando a intervenção na população com a aplicação do Método Pilates no Brasil, alguns irregularmente, sem curso de graduação e sem registro profissional nos respectivos órgãos de classe, sem curso de formação no método, com cursos no exterior sem validade no Brasil ou sob o aspecto das supostas certificações nacional, inclusive internacional, sem validação no Brasil.

Cursos com carga horária insuficiente e outros aspectos da formação profissional, podem comprometer, principalmente a integridade física de quem se submete a prática do método Pilates, podendo até causar risco de sequelas irreversíveis no usuário.

A ABP está proporcionando que os instrutores de Pilates certifiquem e divulguem para a população sua condição profissional.

Esta certificação realizada por meio de prova de suficiência objetiva divulga os profissionais que estão regularmente habilitados a aplicar o Método Pilates com segurança, possuindo os conhecimentos adequados e domínio da técnica do Método Pilates, podendo atuar em reabilitação, quanto em condicionamento físico.

Os Requisitos para obter a certificação são:

- Graduação em Educação física e/ou Fisioterapia
- Registro no Cref ou Crefito respectivamente
- Curso de Formação em Pilates com um mínimo de 60 horas teórico/práticas e 30 horas de estágio supervisionado.
- Exigência de ter realizado o curso com um ministrante fisioterapeuta e/ou um ministrante profissional de educação física.
- Obter Grau 8 na prova de suficiência para a certificação nacional.

A certificação será realizada por meio de prova de suficiência composta por 30 questões (20 objetivas e 10 dissertativas), realizadas a cada semestre, com grau de aprovação com um mínimo de 80%, envolvendo toda a matéria pertinente ao Pilates e a ciência do movimento, incluindo estudos de caso pertinente a profissão.

O Autêntico Pilates é baseado em seis princípios:

Concentração: Joseph Pilates afirmava que a concentração exige à mobilização das funções psicológicas, como a memória, a inteligência, a criatividade, a imaginação e a vontade. A concentração da atenção do executante nos movimentos, associando a propriocepção e o controle visual da movimentação. A atenção deve ser mantida não apenas nos movimentos tomados isoladamente, mas no seu conjunto, incluindo as transições entre um exercício e outro.

Centralização: Pode ser definida em duas palavras, caixa e Power house. A caixa é a correta organização e posicionamento de cintura escapular e pélvica, adequadamente relacionadas, para levar a coluna vertebral à uma posição correta e estável pela ação do Power house. O Power house ou centro e força é formado pelo conjunto da musculatura do abdômen, glúteos, adutores e

região lombar. Postulou que seu método enfatiza o fortalecimento desta área, associado á movimentação fluida dos membros superiores e inferiores.

Precisão: Reflete-se no posicionamento dos segmentos corporais durante todo o percurso do movimento realizado e, alcançada com a integração de diferentes informações tátil-sinestésica, visuais, auditivas, proprioceptivas, articuladas pela linguagem verbal. É a otimização da aplicação das tensões musculares, combinando adequadamente musculaturas agonistas e antagonistas em cada fase do movimento.

Respiração: Não deve ser forçada, é natural, no ritmo, na fluidez, coordenação com o movimento do corpo. Em geral, a inspiração coincide com o início da fase concêntrica da contração dos principais grupos musculares ativados em cada movimento, cabe considerar que a respiração comporta quatro fases distintas e interligadas – a inspiração, a retenção de ar, a expiração e a manutenção dos pulmões sem ar. Essas fases são mais ou menos destacadas segundo o nível de exigência dos exercícios, assim, os exercícios mais básicos exigem apenas a articulação entre inspiração e expiração, como exemplo The Hundred.

Controle: Capacidade de direcionar conscientemente os movimentos em relação á precisão, centralização, respiração, o controle envolve o planejamento, retroalinhamento e avaliação dos movimentos.

Fluidez: Associa-se ao aspecto expressivo da movimentação que traduz o pensar e o sentir do executante engajado em um exercício consciente e repleto de significado, o oposto da exercitação mecânica, automatizada. Assim compreendida, a fluidez aparece como a graciosidade de uma movimentação cuja plasticidade é guiada pelo conjunto do psiquismo – cognição e afetividade.

Já o Pilates contemporâneo baseia-se em 8 princípios:

Respiração

Controle de centro

Articulação de coluna

Organização da cintura escapular

Alinhamento de membros inferiores e descarga de peso

Integração de movimento

Pilates criou cinco aparelhos, que são o Trapézio ou Cadillac, Reformer, Wall Unit, Ladder Barril e a Cadeira. Atualmente há diferentes fabricantes e diferentes modelos de aparelhos, porém em todos existem molas, acessórios e ajustes. Tomando como base os aparelhos da Body Balance, temos:

Trapézio ou Cadillac

Figura 1

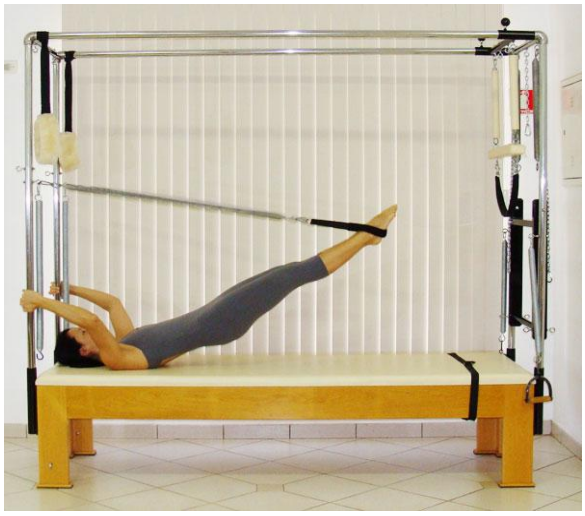

Figura 2

- 2 molas amarelas curtas (leves)

- 2 molas azuis curtas (médias)

- 2 molas vermelhas (pesadas)

- 2 molas longas roxas (mesma resistência da azul)

- 2 molas pretas (trapézio móvel)

- mola extra: 2 amarelas longas

Ajustes: barras de rolagem vertical e horizontal, altura de barra torre e da alça de segurança para barra torre, largura da faixa de suspensão.

Acessórios: trapézio móvel, alça de segurança para barra torre, faixa para suspensão, fuzzies, alças de pés, mãos, tornozelos e coxas, bastão.

Reformer

Figura 3

Figura 4

- 2 molas vermelhas

- 1 mola amarela (1/3 de mola, em relação á vermelha)

- 1 mola azul (1/2 mola em relação á vermelha)

- 1 mola verde (1 e ½ mola em relação á vermelha)

Ajustes: barra de pés, cordas (mordedores náuticos), altura das polias, ombreiras e travesseiro.

Acessórios: prancha de salto, barra T, plataforma, caixa, barra de pés.

Encaixes: prancha de salto, barra T e plataforma.

Cordas:

- Curta: alça de pé encaixa no pegador da ombreira e alça de mão fica a 4 dedos do pegador da ombreira.

- Média: alça de pé encaixa na ombreira e alça de mão encaixa no pegador da ombreira.

- Longa: olhal da alça de pé coincide com a ombreira e alça de mão encaixa na ombreira.

Wall Unit

Figura 5

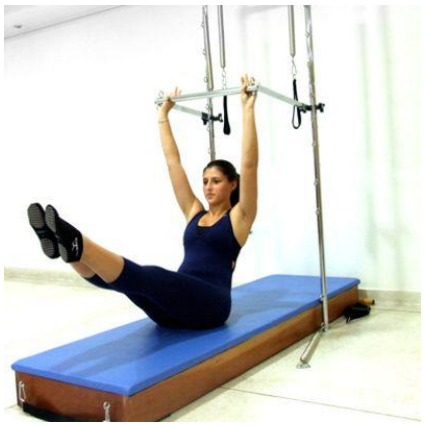

Figura 6

- 2 molas amarelas (leves)

- 2 molas azuis (médias)

- 2 molas vermelhas (pesadas)

- 2 molas longas (igual ás azul)

-2 molas pretas (trapézio móvel)

Ajustes: altura dos olhais das barras verticais, altura da barra torre e altura da alça de segurança da barra torre.

Acessórios: caixa do wall unit (pequena)

Ladder Barril

Figura 7

Figura 8

Não possui molas

Ajuste: 4 roscas para ajuste na distância entre o barril e o espaldar.

Cadeira

Figura 9

Figura 10

- 2 molas pretas (pesadas)

- 2 molas brancas (leves)

Ajustes: altura dos olhais (na frente e atrás), altura das hastes verticais para mãos e bastão dos pedais.

Acessórios: caixa da cadeira.

Regra de segurança: não pisar na madeira.

No Autêntico Pilates existem 3 modalidades:

Aulas individuais_ com duração de 55 minutos conduz o praticante ao perfeito alinhamento dos corpos físico, mental e emocional. Trabalha o corpo de acordo com as necessidades e objetivos nos mais diversos aparelhos e acessórios.

MAT Pilates_ é uma aula em pequenos grupos que trabalha o Pilates no solo usando apenas um colchonete e acessórios como círculo mágico, banda elástica, halteres de 1kg, além do peso do próprio corpo sem utilização de aparelhos. A ênfase no MAT Pilates é dada na aprendizagem

dos seis princípios que proporciona força abdominal, flexibilidade da coluna e resistência, bem como controle da postura e respiração.

MAT Wall_ assim como o MAT Pilates, as aulas são em pequenos grupos com duração de 55 minutos, no aparelho conhecidos como MAT Wall. Essa modalidade utiliza-se de molas e pequenos acessórios como círculo mágico, halteres, entre outros, que intensificam os benefícios de uma aula de MAT ou solo.

Ainda no Autêntico Pilates, há a divisão de nível básico, intermediário e avançado.

Já no Pilates Contemporâneo não há divisão de modalidades e em uma aula o praticante pode passar em todos os aparelhos ou realizar os exercícios somente em um, mais o solo. As aulas podem ser individuais ou em grupos de até 3 ou 4 pessoas. Analisando as entrevistas, uma das respostas obtidas sobre a prescrição é que essa se baseia apenas nos objetivos e limitações do aluno, onde é mencionado “a prescrição é individualizada, cada sessão é montada de acordo com o objetivo e necessidade do aluno, de acordo com a queixa dele e avaliação profissional”.

4 DISCUSSÃO

Na revisão do material disponível percebeu-se a pouca informação disponível que descreva a prescrição considerando alguns conteúdos científicos essenciais, como os princípios do treinamento esportivo, os componentes da carga e as variáveis estruturais, em particular os princípios metodológicos da carga crescente, carga variável, carga contínua, sucessão das cargas, e os princípios fisiológicos da especificidade, individualidade biológica, os componentes da carga de treinamento, como volume, intensidade, densidade, frequência e duração (WEINECK, 1989). Com isso, sugere-se que muitas prescrições ocorrem através de repetição de procedimentos, carecendo de uma sistematização adequada no planejamento das sessões de Pilates para diferentes perfis de alunos, o que torna a prescrição subjetiva.

O Autêntico Pilates inclui mais de 1.000 exercícios e a prática desses, segundo os princípios descritos acima, insere-se em uma sistematização que leva em consideração as características dos praticantes tomados individualmente (isso significa considerar a individualidade, o ritmo pessoal e a funcionalidade de cada pessoa). Os objetivos da exercitação, princípios gerais de adaptação ao esforço, princípios de desenvolvimento psicomotor, princípios de aprendizagem motora e princípios didático-pedagógicos aplicáveis á orientação de pessoas em processo de desenvolvimento e aprendizagem. Porém não há clareza nos conceitos dos itens selecionados para essa sistematização utilizada, diferentemente da teoria do treinamento esportivo, que abrange os conceitos que permitem uma sistematização e elaboração de ações para o treinamento e situações de comprovação, onde a individualidade biológica é definida como a resposta própria de cada indivíduo ao treinamento. Os princípios citados anteriormente também não são definidos e explicados claramente, para um bom entendimento da chamada sistematização do método. Já o treinamento esportivo, sendo um complexo de ações dirigido a um desenvolvimento planejado do rendimento e sua concretização em situações de comprovação, existem princípios claramente definidos e que devem ser seguidos em um planejamento. Estes são divididos em princípios metodológicos (carga crescente; carga variável; carga contínua e carga periódica), princípios fisiológicos (sobrecarga; especificidade; individualidade biológica e reversibilidade) e princípios pedagógicos. Em síntese, essa sistematização caracteriza-se, entre outras, por utilizar uma grande variedade de movimentos, com a realização de pequeno número de repetições em cada exercício e exercitar cada grupo muscular em diferentes posições, aparelhos e implementos e propor os exercícios gradualmente, em uma sequência coerente com as características do desenvolvimento psicomotor. O pequeno número de repetições descrito não é bem definido, sendo que a prescrição de exercícios deve considerar os componentes da carga de treinamento, que são volume; intensidade; duração; frequência e densidade. Esses componentes são importantes para compreender as adaptações fisiológicas em função da configuração de determinado programa de treinamento.

Um critério utilizado para a progressão de dificuldades é a complexidade dos movimentos que solicitam diferentes níveis de valências físicas, especialmente a flexibilidade, a força rápida e a resistência muscular localizada, além das funções psicomotoras.

Para a anamnese no Pilates contemporâneo, geralmente é feito uma avaliação baseada em Fitness da Polestar Education, onde consta o nome do aluno, seu histórico de saúde, objetivos pessoais, alguns testes de força e flexibilidade a partir da execução de exercícios, e as principais dificuldades.

Os objetivos são estabelecidos de acordo com as necessidades do aluno e seus objetivos pessoais. Já a seleção de exercícios é feita a critério do profissional, seguindo os objetivos e necessidades do aluno. Essa seleção das atividades parece sofrer variações de acordo com cada profissional, sendo que pode ser feita de maneira aleatória, o que foi identificado durante a resposta da pergunta “Como é feita a seleção dos exercícios para cada praticante e qual critério é utilizado?” Uma das respostas obtida menciona que “é considerada a necessidade que o aluno apresenta em termos de equilíbrio muscular, ganho de força, flexibilidade, estabilidade, levando em conta também as contraindicações”. No Método há divisões de grupos de exercícios para controle de centro, fortalecimento de tronco, membros inferiores e superiores, estabilidade e mobilização de coluna, integração de movimento e, a partir daí o profissional escolhe qual exercício utilizar com o aluno. O número de séries e de repetições também não é bem definido, sugerindo não existirem orientações para sua determinação, ficando a critério do professor e da percepção subjetiva de esforço de cada aluno. Reforçando essa ideia, uma das respostas para a pergunta “Como é feita a escolha do número de séries, repetições, pausa e qual critério é utilizado?”, foi que “a quantidade de séries e repetições é determinada de acordo com o foco da aula: resistência muscular, volume do grupo muscular e feedback do aluno. Procuro dar um estímulo suficiente para provocar um cansaço e consequente ganho de força utilizando as informações que o cliente me passa e seguindo um critério de progressão de carga e volume onde inclui-se ADM, quantidade de mola, tipos de contração muscular, base instável, uni ou bilateral”.

A progressão dentro do Pilates parece não ser padronizada e é dada, na maioria das vezes, a partir da percepção subjetiva do aluno e também do profissional. À medida que o aluno executa os exercícios seguindo os princípios do método, com maior facilidade, é hora de dificultar o movimento.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que a prática atual parece não levar em consideração alguns fundamentos relacionados à sistematização de uma sessão de treinamento nesse processo de planejamento e prescrição das sessões.

REFERÊNCIAS

PILATES, Joseph. **A obra completa de Joseph Pilates: sua saúde e retorno á vida pela Contrologia.** Editora Phorte

FILHO, Carol Kolyniak; GARCIA, Inélia Ester Garcia **O Autêntico Método Pilates de condicionamento físico e mental (Contrologia): Contribuições para uma fundamentação teórica.** Editora São Paulo

WEINECK, Jurgen. **TREINAMENTO IDEAL**. Ed. Manole, 1999

Núcleo de Excelência em Fisioterapia (NEF) **Curso Método Pilates**, 2012 (apostila)

Núcleo de Excelência em Fisioterapia (NEF) **Curso Método Pilates Funcional**, 2013 (apostila)

Metacorpus **Curso Método Pilates**, 2002 (apostila)

Polestar **Curso Método Pilates**, 2001 (apostila)