

Fisioter Bras 2019;20(2):249-62
<https://doi.org/10.33233/fb.v20i2.2364>

REVISÃO

Método Pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida
Pilates method: benefits and applicability to improve the quality of life

Regina Borges de Freitas Silva*, Marcelo Renato Guerino, D.Sc.*

**Especialista em Método Pilates e Ciência do Movimento, **Docente da Universidade Federal de Pernambuco, Departamento de Fisioterapia, Recife/PE*

Recebido em 11 de junho de 2018; aceito em 25 de fevereiro de 2019.

Correspondência: Regina Borges de Freitas Silva, Avenida Santa Bernadethe, 101/56, Curitiba PR, E-mail: reginborges@yahoo.com.br; Marcelo Renato Guerino: marceloguerino@hotmail.com

Resumo

O método Pilates de condicionamento corporal foi criado por Joseph H. Pilates, que transmitiu os benefícios de um equilíbrio perfeito entre corpo e mente, e chamou de Contrologia, coordenação completa do corpo, da mente e do espírito. Utilizando princípios específicos para promover a integração entre eles, que são a concentração, centro de força (power house), fluidez, precisão, respiração e controle dos movimentos. Como o número de praticantes do método Pilates tem aumentado muito nas últimas décadas demonstra a necessidade de evidências científicas sobre os benefícios desse método. Sendo assim, este artigo teve como objetivo geral verificar através de um levantamento bibliográfico no qual foram realizadas buscas sistematizadas em três bases de dados eletrônicas (Lilacs, Scielo e Google Acadêmico). Os termos de busca utilizados nas bases foram Pilates, método Pilates, indicações do método Pilates e contra-indicações do método Pilates. Dentre os resultados, verificou-se que o método Pilates é utilizado como recurso para condicionamento físico e mental em diversas áreas da saúde, e os estudos analisados evidenciaram a eficácia do método Pilates como ferramenta na prevenção, promoção, reabilitação e melhora da qualidade de vida das pessoas que o praticam. **Palavras-chave:** Pilates, método Pilates, indicações do método Pilates, contra-indicações do método Pilates.

Abstract

The Pilates method of body conditioning was created by Joseph H. Pilates, who conveyed the benefits of a perfect balance between body and mind, and called Contrology, complete coordination of body, mind and spirit. Using specific principles to promote integration between them, they are concentration, power house, fluidity, precision, breathing and movement control. Since the number of Pilates practitioners has increased greatly in the last decades, scientific evidence on the benefits of the Pilates method is needed. Therefore, this article had as general objective to verify through a bibliographic survey carried out in three electronic databases (Lilacs, Scielo and Academic Google). The search terms used in the bases were Pilates, Pilates method, Pilates method indications and contraindications of the Pilates method. Among the results it was verified that the Pilates method is used as a resource for physical and mental conditioning in several areas of health and the studies analyzed demonstrated the effectiveness of the Pilates method as a tool in prevention, promotion, rehabilitation and improvement of people's quality of life who practice it.

Key-words: Pilates, Pilates method, indications of the Pilates method, contraindications of the Pilates method.

Introdução

O método Pilates de condicionamento corporal foi criado por Joseph H. Pilates que nasceu na Alemanha, em 1880, e quando criança apresentava diversas doenças resultando em fraqueza muscular. Sua determinação em se tornar fisicamente mais forte o levou a estudar diferentes formas de movimentos durante toda sua vida [1]. Durante a Primeira Guerra Mundial,

enquanto ele estava internado, suas experiências permitiram que ele desenvolvesse um autêntico método de condicionamento físico e mental, que ele aperfeiçoou nos 50 anos seguintes até sua morte [2].

Estudos mostram que Joseph H. Pilates transmitiu os benefícios de um equilíbrio perfeito entre corpo e mente, que ele chamou de Contrologia, coordenação completa do corpo, da mente e do espírito. Por meio dela se adquire primeiro o controle total do corpo e depois, com repetições corretas dos exercícios, gradual e progressivamente um ritmo natural e a coordenação associada às atividades do subconsciente [1,3]. Utilizando princípios específicos para promover a integração entre eles, que são a concentração, centro de força (power house), fluidez, precisão, respiração e controle dos movimentos [1].

Joseph H Pilates juntou a sua experiência em ginástica e artes marciais com uma extensa abordagem analítica e mecânica do corpo, da postura e da respiração correta [3].

Os exercícios que compõem o método Pilates envolvem contrações isotônicas (concêntricas e excêntricas), principalmente, isométricas, com ênfase no que Joseph H. Pilates denominou de power house. Este centro de força é composto pelos músculos abdominais, glúteos e paravertebrais lombares, que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo. Durante os exercícios a expiração é associada à contração do diafragma, do transversos abdominal, do multífido e dos músculos do assoalho pélvico [1].

A constatação de que o número de praticantes do método Pilates tem aumentado muito nas últimas décadas, segundo Pereira *et al.* [4], demonstra a necessidade de evidências científicas sobre os benefícios do método Pilates aos profissionais que utilizam desse método como ferramenta para reabilitação e para promover melhora da saúde e da qualidade de vida das pessoas que o praticam. Sendo assim, este artigo tem como objetivo geral verificar através de referências bibliográficas quais os benefícios e a aplicabilidade do método Pilates para a reabilitação e para a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Material e métodos

Trata-se de um estudo de natureza bibliográfica descritiva e exploratória, de abordagem qualitativa e quantitativa, com delineamento longitudinal, a ser realizado por meio de uma revisão da literatura científica, utilizando livros e periódicos nos bancos de dados Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library (Scielo) e Google Acadêmico. Como descritores de assunto, palavras e títulos foram utilizados os termos, quais sejam, Pilates, método Pilates, indicações do método Pilates e contra-indicações do método Pilates. Foram selecionados nos bancos de dados eletrônicos os artigos completos entre os anos de 2012 a 2017 que abordavam esses descritores de assunto, considerando que o tema ainda é novo e muitas pesquisas surgiram nesse período. Foram incluídos os periódicos indexados nas bases sugeridas, no período definido e como critérios de exclusão os artigos incompletos e os publicados anteriores a 2012. Baseado em três etapas: 1) A fase exploratória, que consistiu na produção do projeto de pesquisa, a definir e delimitar o objeto de pesquisa, a desenvolvê-lo teórica e metodologicamente, a construir hipóteses e a descrever os instrumentos para operacionalização desse trabalho; 2) O trabalho de campo; que consistiu em levar para a prática empírica a construção teórica elaborada na primeira etapa. Essa fase foi dedicada ao levantamento de material documental; 3) A análise e tratamento do material empírico e documental, que consistiu no conjunto de procedimentos para valorizar, compreender, interpretar os dados empíricos, articulando-os com a teoria que fundamentou o projeto e com outras leituras teóricas e interpretativas cuja necessidade foi dada pelo trabalho em questão [5].

Resultados

Ao final do processo de seleção 24 artigos preencheram os critérios de inclusão e compuseram a revisão sistemática simples conforme mostra a figura 1.

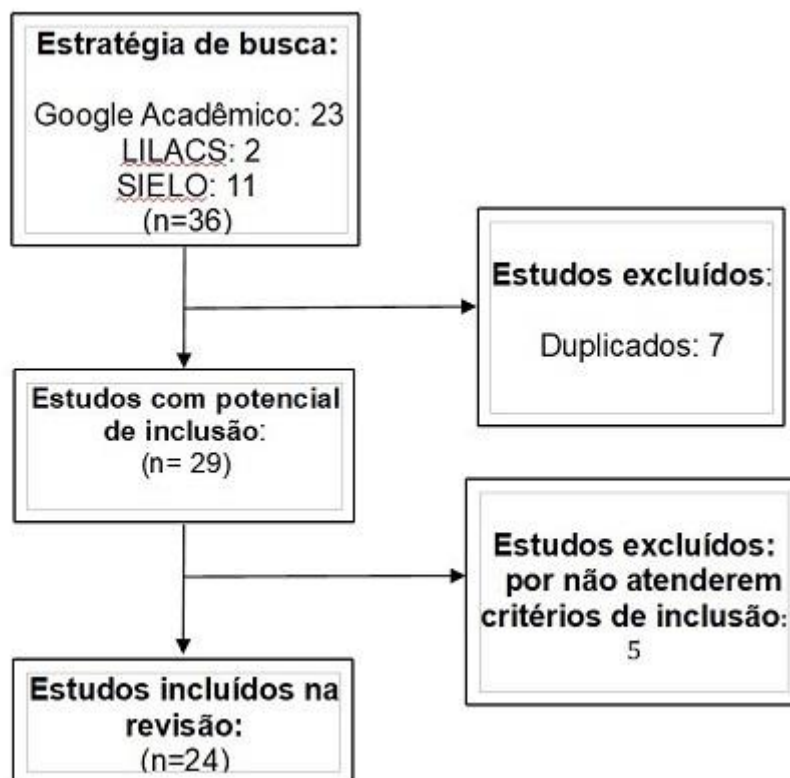


Figura 1 - Número de artigos utilizados na revisão sistemática.

A tabela I demonstra a descrição das principais características e resultados dos artigos que compõe este estudo de revisão bibliográfica.

Tabela I - *Descrição das características e resultados dos estudos que envolveram o método Pilates. (ver tabela em anexo PDF)*

Discussão

Observa-se que o Método Pilates vem ganhando cada vez mais espaço e publicidade não apenas dentro das academias, como excelente meio para melhorar o condicionamento físico, aplicado por educadores físicos, mas também dentro de clínicas e studios especializados como técnica de reabilitação, aplicado por fisioterapeutas, como recurso fisioterapêutico no tratamento de patologias ósseas e musculares [6].

Existem evidências científicas fortes que favorecem seu uso na melhora da flexibilidade e do equilíbrio, bem como alguma evidência de melhora da força muscular [7,8].

O método Pilates é utilizado no tratamento e prevenção de diversas patologias, embora vários autores sugiram a necessidade de mais pesquisas que comprovem o método [9,10]. Ele vem produzindo resultados satisfatórios no tratamento da lombalgia crônica não específica [11]. Os autores [12] corroboram esses dados relatando que em todos os estudos analisados por eles apresentaram efeitos positivos na redução da dor, concluindo que o método Pilates produz resultados satisfatórios no tratamento da lombalgia. Com a utilização do método Pilates pode-se obter uma ferramenta efetiva na estabilização segmentar da coluna lombar, proporcionando melhora da dor lombar não específica [13]. Miranda [14] acrescenta ainda que os exercícios baseados no método Pilates, além de proporcionar estabilização da coluna lombar, melhoram de modo significativo a dor e a qualidade de vida. Conceição *et al.* [15] concluíram que o método Pilates foi efetivo no tratamento de pacientes portadores de lombalgia crônica, diminuindo a dor e as incapacidades realizando exercícios do método Pilates 2 vezes por semana, durante 3 meses, totalizando 25 sessões.

Em todos os estudos analisados por Faria *et al.* [16], os resultados revelaram que o método Pilates mostra-se eficaz na melhora da dor lombar crônica inespecífica. Os autores relatam que o método Pilates trabalha ganho de força e resistência, melhora da flexibilidade e

amplitude de movimento, realiza trabalho respiratório, auxilia a função corporal, estabiliza a musculatura da região lombar e orienta a postura, contribuindo de forma positiva na percepção da qualidade de vida, além de ter poucas contraindicações, podendo ser utilizada como um recurso terapêutico importante na melhora da lombalgia, independentemente de causa ou idade.

Os resultados do estudo feito por Rydeard [17] demonstram a hipótese de que uma abordagem de tratamento de exercício baseada no método de Pilates e direcionada aos mecanismos de controle neuromuscular foi eficaz no tratamento de um grupo de indivíduos com dor lombar crônica não específica. E que uma intervenção de tratamento de 4 semanas foi mais eficaz do que os cuidados usuais na redução da intensidade média da dor e níveis de incapacidade funcional, sendo que essas mudanças foram mantidas ao longo de um período de 12 meses.

Além dos grandes benefícios pelos quais o método Pilates já é conhecido, tais como melhora da consciência corporal e respiratória, aumento de força e definição muscular, alongamento e diminuição de alterações posturais entre outros, observou-se que a prática do método Pilates com idosos propõe melhorar a qualidade de vida do indivíduo como um todo, alterando seu estado físico, mental e social, contribuindo para o convívio dessas pessoas com demais membros da sociedade. O método tem se mostrado seguro desde que bem orientado por profissionais habilitados, pois a possibilidade de lesões ou dores musculares é praticamente inexistente, já que o impacto nas articulações durante o exercício é nulo. Por ser uma atividade que não apresenta nenhum tipo de impacto às articulações, podem se beneficiar os portadores de diversas patologias [6].

De acordo com Engers *et al.* [18], diversos estudos apontam os benefícios da inclusão de atividades físicas de resistência muscular e aeróbicas na rotina dos idosos. Dentre as diversas possibilidades da atividade física, o método Pilates se tornou uma modalidade popular nos últimos anos, por meio de um sistema de exercícios que possibilita trabalhar o corpo todo, corrige a postura, realinha a musculatura e desenvolve a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável. Mas conforme a pesquisa realizada por eles concluiu-se que apesar de os estudos apontarem para benefícios físicos e motores do método Pilates em idosos, não se pode afirmar que o método é ou não efetivo, tendo em vista a baixa qualidade metodológica dos estudos que compõem a revisão. Entretanto Guimarães *et al.* [19] afirmam que o método Pilates como forma de exercício físico propicia inúmeros benefícios, tais como melhora de aptidões e habilidades motoras. Acrescentam ainda que idosos que não foram submetidos ao método Pilates apresentaram menor grau de flexibilidade, além de esta reduzir com o avanço da idade. Sugerindo a prática do método Pilates como forma de prevenir e melhorar tais limitações. Rodrigues *et al.* [20] acrescentam que há melhora significativa no equilíbrio estático de idosos saudáveis que foram submetidas à prática do método Pilates. Já Silva *et al.* [21] observaram que a prática de exercícios físicos como o método Pilates pode trazer para as pessoas idosas uma melhoria significativa no desempenho funcional, proporcionando um envelhecer mais sustentável, permitindo ao idoso maior independência locomotora e diminuindo as complicações próprias ao passar do tempo.

Na revisão sistemática da literatura sobre o efeito do método Pilates em fatores de risco para doenças cardiometabólicas realizada por Junges *et al.* [22], os autores concluíram que em 85,71% dos estudos incluídos houve reduções estatisticamente significativas em algum dos seguintes fatores: pressão arterial sistólica e diastólica, índice de massa corporal, percentual de gordura corporal, massa gorda e relação cintura-quadril entre os grupos de intervenção com Pilates e controle. Segundo esses autores esses benefícios, principalmente da redução da relação cintura/ quadril e pressão arterial, têm um impacto clinicamente relevante na morbimortalidade por doenças cardiovasculares e cerebrovasculares.

Segundo Jesus [23], o método Pilates tem proporcionado inúmeros benefícios para seus praticantes melhorando a capacidade para a realização das atividades da vida diária. No estudo realizado por eles com o objetivo de demonstrar o perfil de qualidade de vida dos indivíduos praticantes do método Pilates de três estúdios de São Paulo/SP, com uma população de 26 indivíduos, de ambos os gêneros, que praticaram o método Pilates regularmente e há mais de seis meses, os resultados demonstraram que a prática do método Pilates influencia positivamente o perfil de qualidade de vida dos seus praticantes, e as mulheres apresentaram atitudes mais positivas em relação aos aspectos nutricionais, comportamentos preventivos, relacionamento pessoal e controle do estresse.

Resultados semelhantes foram encontrados por Pereira *et al.* [4], em uma pesquisa para verificar o perfil de aderência de mulheres com idade entre 34 e 70 anos que praticam o método Pilates solo em uma academia em Santo André/SP, no qual constatou-se melhora significativas

no que diz respeito a melhora da saúde em geral, qualidade de vida, nível de stress, bem-estar e prazer.

Na pesquisa realizada por Gutiérrez *et al.* [24], em um grupo de sedentários e outro grupo de praticantes regulares do método Pilates, com alunos, funcionários e frequentadores das instalações desportivas da Universidade de Múrcia, Espanha. Com o objetivo geral de testar os possíveis efeitos psicológicos da prática do método Pilates e, em particular, o impacto sobre o nível de ansiedade experimentada, os resultados sugerem que, efetivamente, o método de Pilates, praticado regularmente e por longo tempo, reduz significativamente os níveis de ansiedade.

Conclusão

O método Pilates é utilizado como recurso para condicionamento físico e mental em diversas áreas da saúde. Mesmo com a maioria dos estudos analisados sugerindo que mais pesquisas sejam feitas para a comprovação da eficácia do método Pilates, todos os estudos analisados evidenciaram a eficácia do método Pilates como ferramenta na prevenção, promoção, reabilitação e melhora da qualidade de vida das pessoas que o praticam.

Referências

1. Marés G, Oliveira KB, Piazza MC, Preis Neto C, Bertassoni L. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. *Fisioter Mov* 2012;25(2):445-51. <https://doi.org/10.1590/s0103-51502012000200022>
2. Cruz JC, Liberali R, Cruz TMF, Artaxo Netto MI. O método Pilates na reabilitação de distúrbios musculoesqueléticos: uma revisão sistemática. *Fisioter Mov* 2016;29(3):609-22.
3. Pilates JH, Willian JM. A obra completa de Joseph Pilates, sua saúde e o retorno à vida pela Contrologia. São Paulo: Phorte; 2010.
4. Pereira EC, Liberali R, Lopes CR, Cruz TMF, Artaxo Netto MI, Viana HB, Mota GR. Aderência de pessoas no Pilates solo. *Fisioter Bras* 2013;14(1):49-55. <https://doi.org/10.33233/fb.v14i1.369>
5. Minayo MCS, Deslandes SF, Gomes R. Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade. Petrópolis: Vozes; 2012.
6. Oliveira JDC, Mejia DPM. Os benefícios do método Pilates e sua importância na prática da atividade física na terceira idade. http://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/25/10-Os_benefYcios_do_mYtodo_Pilates_e_sua_importYncia_na_prYtica_da_atividade_fYsica_na_terceira_idade.pdf
7. Krawczyk B, Mainenti MRM, Pacheco AGF. Efeito dos exercícios do método Pilates no alinhamento postural de adultos saudáveis. *Rev Bras Med Esporte* 2016;22(6):485-90. <https://doi.org/10.1590/1517-869220162206153957>
8. Poletto R, Toigo AM. Efeitos da prática do Método Pilates em atletas de diferentes modalidades. *Revista Saúde e Desenvolvimento Humano* 2017;5(2):59-65. <https://doi.org/10.18316/sdh.v5i2.3144>
9. Martins RAS, Cunha RM. Método Pilates: histórico, benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura. [citado 2017 Jul 30]. <http://www.ceafi.com.br/publicacoes/download/a6b5ac2de48b5f240c6fad61e2815b6ef>
10. Mendonça ALS, Duarte MS. Efeitos do Método Pilates nas algias e nas curvaturas da coluna vertebral. Um estudo de caso. *Cinergis* 2016;17(1). <https://doi.org/10.17058/cinergis.v17i1.6760>
11. Amorim JBM, Bittencourt WS, Salício MA, Salício VAMM. O método Pilates no tratamento da lombalgia crônica não específica. *Revista Eletrônica do UNIVAG* 2012;7:101-18.
12. Pena JG, Chiapeta A. Benefícios do Pilates em pacientes com lombalgia. *Revista Científica Univiçosa* 2015;7(1):306-10.
13. Jubé LPM, Cunha RM. Efeitos do método pilates no tratamento da dor lombar não específica: estudo de revisão. [citado 2017 Jul 30]. Disponível em: <http://fisioterapia.com/wp-content/uploads/2017/05/efeitos-do-mtodo-pilates-no-tratamento-da-dor-lombar-no-especifica-estudo-de-reviso-2.pdf>
14. Miranda OFA. Eficácia do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica: uma revisão sistemática da literatura. [citado 2017 Jul 30].

- <http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/4838/1/Efic%C3%A1cia%20do%20m%C3%A9todo%20Pilates%20no%20tratamento%20da%20dor%20lombar%20cr%C3%B4nica1.pdf>
15. Conceição JS, Mengener CR. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica. *Revista Dor* 2012;13(4):385-8. <https://doi.org/10.1590/s1806-00132012000400015>
 16. Faria MBM, Faria WC. O efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: uma revisão de literatura. *Revista Científica do UNIFOR-MG* 2013;8(1):75-84.
 17. Ydeard R, Leger A, Smith D. Pilates-based therapeutic exercise: effect on subjects with nonspecific chronic low back pain and functional disability: a randomized controlled trial. *J Orthop Sports Phys Ther* 2006;36(7):472-84. <https://doi.org/10.2519/jospt.2006.2144>
 18. Engers PB, Rombaldi AJ, Portella EG, Silva MC. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. *Rev Bras Reumatol* 2016;56(4):352-65. <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2015.11.003>
 19. Guimarães ACA, Azevedo SF, Simas JPN, Machado Z, Jonck VTF. Efeito do método Pilates na flexibilidade de idosos. *Fisioter Mov* 2014;27(2). <https://doi.org/10.1590/0103-5150.027.002.AO03>
 20. Rodrigues BGS, Carder AS, Oliveira EM, Torres NVOB, Dantas EHM. Avaliação do equilíbrio estático de idosos pós-tratamento com método Pilates. *Rev Bras Ciênc Mov* 2009;17(4):25-33.
 21. Silva FJG, Cunha RM. A influência do método Pilates nas atividades diárias de idosos: um estudo de revisão. [citado 2017 Jul 30]. Disponível em: <http://www.ceafi.com.br/publicacoes/download/ae7e305ab3d6ca2011cc563432f4141f5>
 22. Junges S, Jacondino CB, Maria GVG. Efeito do método Pilates em fatores de risco para doenças cardiometabólicas: uma revisão sistemática. *Scientia Medica* 2015;25(1):3-8. <https://doi.org/10.15448/1980-6108.2015.1.19839>
 23. Jesus RE, Cruz TMF, Liberali R, Artaxo Netto MI, Viana HB, Lopes CR. Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates. *Fisioter Bras* 2013;14(5):370-5. <https://doi.org/10.33233/fb.v14i5.420>
 24. Gutiérrez EH, Soria MO, Péres DB. Psychological effects of the practice of Pilates method in a university sample. *Anal Psicol* 2015;31(3). <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.170101>