

Artigo original**Utilização do Método Pilates: reabilitação e condicionamento físico*****Use of Pilates Method: rehabilitation and physical conditioning***

Daniela Branco Liposcki*, Aline Cristiane Wolff Ribeiro**, Rodolfo Herberto Schneider***

.....
*Centro Universitário Unifacvest, Lages/SC e Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre/RS, **Centro Universitário Unifacvest, Lages/SC, ***Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre/RS

Resumo

Introdução: No Brasil o Método Pilates tem sido utilizado tanto para reabilitação como condicionamento físico; e há necessidade de um maior esclarecimento quanto à atuação dos profissionais dentro destas áreas. *Objetivo:* Caracterizar o perfil de atendimento do Método Pilates. *Método:* Estudo descritivo transversal que utilizou como instrumento um questionário semiestruturado e foi realizado com os instrutores de todos os estabelecimentos que trabalham com o Método em Lages/SC. *Resultados:* Lages possui 25 estabelecimentos que oferecem Pilates com 33 profissionais, 79% fisioterapeutas e 21% educadores físicos. Houve maior prevalência de Studios (17) seguido de Academias (8) e Clínicas (8). A procura (51%) se dá através de indicação médica com objetivo de reabilitação (69,7%) e condicionamento físico (30,3%). Em média 3 pessoas são atendidas por horário, sendo a maioria (90%) mulheres de 45 anos de idade (DP = 12 anos). Houve relação estatística indicativa de significância ($p = 0,08$), pois 91,3% dos praticantes que fazem Pilates clínico/reabilitação estão sendo atendidos por fisioterapeutas; porém há fisioterapeutas (19,2%) atendendo Pilates para condicionamento físico e, também, profissionais de Educação Física (28,5%) atendendo Pilates clínico/reabilitação. *Conclusão:* A atuação de fisioterapeutas e educadores físicos em relação ao Pilates ainda não está muito clara e deve ser melhor enfatizada nos cursos de formação.

Palavras-chave: Pilates, reabilitação, condicionamento físico.

Abstract

Introduction: In Brazil, the Pilates method has been used for both rehabilitation and fitness; but further clarification is needed regarding the work of professionals within these areas. *Objective:* To characterize the profile of Pilates method services. *Method:* Descriptive cross-sectional study, which used as instrument a semi-structured questionnaire with instructors of all establishments working with the method in Lages/SC. *Results:* Lages has 25 establishments offering Pilates with 33 professionals, 79% physical therapists and 21% physical educators. There is a higher prevalence of studios (17) followed by academies (8) and clinics (8). The search for Pilates classes (51%) was due to medical recommendation for the purpose of rehabilitation (69.7%) and physical fitness (30.3%). An average of 3 people per hour attended the classes, the majority (90%) women 45 years of age (SD = 12 years). There was a relationship indicative of statistical significance ($p = 0.08$), as 91.3% of the practitioners who attended clinical/rehabilitation Pilates were instructed by physical therapists; however there were physical therapists (19.2%) who provided Pilates for fitness and, also, physical education professionals (28.5%) who provided clinical/rehabilitation Pilates. *Conclusion:* The performance of physical therapists and physical educators in relation to Pilates is not yet very clear and should be better emphasized in training courses.

Key-words: Pilates, rehabilitation, physical fitness.

Recebido em 24 de outubro de 2014; aceito em 2 de fevereiro de 2015.

Endereço para correspondência: Daniela Branco Liposcki, Rua Nossa Senhora dos Prazeres, 55, 88502-230 Lages SC, E-mail: liposcki@yahoo.com.br

Introdução

Pilates é um programa de treinamento físico e mental que consolida o corpo e a mente como uma unidade [1]. O Método é muito utilizado por diversos profissionais, tanto os que atuam no treinamento de atletas como também na prevenção e no tratamento de distúrbios musculoesqueléticos [2].

O Método Pilates utilizado como reabilitação tem sido um recurso útil para uma intervenção eficaz em grande variedade de pacientes de todas as idades que apresentam diagnósticos e distúrbios neurológicos, reumáticos, problemas ortopédicos e aspectos relacionados com a saúde da mulher, visando melhorar o desempenho [3].

Segundo Blum [4], o Pilates ainda surge como forma de condicionamento físico particularmente interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, sendo assim capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle motor, consciência e percepção corporal melhorada.

Apesar do número crescente de profissionais da saúde que aplicam os princípios do Pilates em reabilitação, ainda existem poucos estudos publicados que investiguem a eficácia das técnicas do Pilates ampliado [3] e são poucos os livros editados. Além disso, a maioria dos estudos se preocupa em demonstrar os exercícios, deixando uma lacuna no conteúdo científico [1]. Atualmente vê-se a necessidade de uma reflexão quanto à utilização do Método pelos profissionais da saúde, principalmente entre a Fisioterapia e Educação Física, visto que muitas vezes os próprios profissionais não estabelecem muito bem os objetivos de se utilizar o Pilates, deixando uma lacuna entre as características de atendimento na reabilitação e no condicionamento físico. Desta forma, o objetivo geral deste estudo foi caracterizar o perfil de atendimento do Método Pilates na cidade de Lages/SC.

Material e métodos

Estudo descritivo transversal realizado na cidade Lages/SC em estabelecimentos prestadores do serviço de Pilates, como academias, clínicas de Fisioterapia e studios. A cidade de Lages possui 156.737 habitantes e é o 8º município mais populoso de Santa Catarina, correspondendo a 2,5% da população do Estado.

Utilizou-se como instrumento um questionário semiestruturado que abordou questões sobre a forma de atendimento, número de praticantes entre outras. A amostra foi composta por todos os profissionais que atuavam nos estabelecimentos como instrutores de Pilates, utilizando como critérios de inclusão: assinatura do TCLE e preenchimento completo do questionário. A análise exploratória dos dados foi feita através de estatística descritiva: frequência e percentagem (dados qualitativos), média, variância, desvio-padrão, valor mínimo, valor máximo e mediana (dados quantitativos). Para inferência estatística foram utilizados testes paramétricos e não-paramétricos com nível de significância fixado em 5%

($p < 0,05$). Os dados foram analisados estatisticamente no programa SPSS 13.0 [5].

Resultados

A cidade de Lages/SC possui 25 estabelecimentos que oferecem o serviço de Pilates, entre clínicas, academias e studios, e neles atuam 33 profissionais. Observou-se que há mais profissionais da área de Fisioterapia (79%), atuando com o Pilates, do que profissionais da Educação Física (21%) e a maioria destes (54,3%) fez pós-graduação em Pilates. Quanto ao local de atendimento, houve maior prevalência de studios (17) seguido de academias (8) e clínicas (8).

A maioria dos profissionais (51,5%) disse que a procura do Método se dá por indicação médica. Pode-se verificar que o objetivo do Pilates, para uso clínico/reabilitação, destacou-se com 69,7% em relação ao uso para o condicionamento físico.

Quanto ao número de alunos/pacientes por horário pode-se ver que 42,4% dos profissionais participantes da amostra atendem 3 por horário. O gênero feminino se destacou na prática de Pilates sendo (90%) dos praticantes atendidos, e a média de idade dos praticantes foi de 45 anos ($dp = 12$ anos).

Conforme ilustra a Tabela I, houve relação estatística indicativa de significância ($p = 0,08$), pois a maioria (91,3%) dos praticantes que fazem Pilates clínico/reabilitação estão sendo atendidos por fisioterapeutas; porém há fisioterapeutas (19,2%) atendendo Pilates para condicionamento físico e também profissionais da Educação Física (28,5%) atendendo Pilates clínico/reabilitação.

Tabela I - Formação profissional e objetivo do Pilates.

Objetivo/Formação	Fisioterapia	Educação Física	Total
Condicionamento físico	5	5	10
Clínico/reabilitação	21	2	23
Total	26	7	33

Discussão

O Método Pilates em Studio consiste na realização de exercícios físicos, que utilizam a gravidade e recursos mecanoterapêuticos como os equipamentos com molas, que atuam gerando resistência durante a execução do movimento ou no auxílio do próprio movimento e ainda podem ser utilizados acessórios que não foram criados originalmente por Pilates, como bolas suíças, elásticos, borrachas e halteres [6].

Os exercícios de Pilates podem ser praticados por pessoas que buscam a prática de atividade física, por indivíduos com patologia que necessitam de reabilitação, principalmente as distúrbios neurológicos, dores crônicas e problemas ortopédicos, destacando-se as disfunções na coluna vertebral [7].

Segundo a Associação Brasileira de Pilates [8], as aulas/sessões podem ser individuais ou em grupos de até três pessoas.

Isso acontece para que as séries possam ser adaptadas às necessidades de cada praticante e também para que o instrutor possa dedicar atenção à qualidade dos movimentos de cada um.

O estudo de Alpuim e Carvalho [9] corroborou os achados deste estudo quanto ao maior número de mulheres praticantes de Pilates, isso demonstra que o sexo feminino atualmente tem maior interesse pela prática de Pilates.

Conforme a Resolução COFFITO nº 386 de 08/06/2011 (Federal) compete ao fisioterapeuta, para o exercício do Método Pilates, prescrever, induzir o tratamento e avaliar o resultado a partir da utilização de recursos cinesioterapêuticos e mecanoterapêuticos [10].

Para a utilização do Método Pilates clínico/reabilitação é imprescindível que se conheçam suas aplicações, contraindicações, forma de utilização, além de outras características, oferecendo ao paciente a técnica de forma adequada às alterações apresentadas por ele [11]. Além disso, as elevadas exigências neuromusculares do Método clássico devem ser adaptadas, e sua adaptação na reabilitação é desafiadora [12].

O profissional da Educação Física, de acordo com Tojal *et al.* [13], é aquele voltado para a prática de um conhecimento especializado em anatomia e fisiologia do corpo humano, desenvolvendo movimentos e atividades que visam o bem-estar da pessoa.

Segundo a Resolução do CONCEF nº 201/2010 é prerrogativa dos profissionais de Educação Física com o objetivo no Método Pilates promover, otimizar, aperfeiçoar e aprimorar o funcionamento fisiológico orgânico, bem como o condicionamento e o desempenho fisiocorporal orientado para o bem estar, estilo de vida ativo e promoção da saúde [14].

O Método segundo a Associação Brasileira de Pilates [8] é indicado por profissionais da área da saúde para tratar diversos tipos de patologias e lesões. Pode servir como uma atividade para condicionar o corpo de forma isolada ou associado a outras atividades.

Conclusão

Conclui-se que na cidade de Lages/SC existem mais fisioterapeutas do que educadores físicos atuando com o Método Pilates. O objetivo mais evidente em relação ao Pilates é o clínico (reabilitação) e a maioria dos encaminhamentos para o Pilates se dá por indicação médica. Pode-se observar que a atuação de fisioterapeutas e educadores físicos em relação ao Pilates ainda não está muito clara, por isso deve ser me-

lhor enfatizada nos cursos de formação e faz-se necessário um entendimento entre suas competências. Porém antes de iniciar a prática, seja ela na reabilitação ou no condicionamento, é imprescindível a realização de uma avaliação prévia por profissionais da saúde capazes de diagnosticar qualquer anormalidade e até mesmo de orientar qual o tipo de exercício mais benéfico para tal indivíduo. Por isso profissionais da Fisioterapia e da Educação Física devem trabalhar em conjunto para proporcionar condições adequadas para a realização do Método, mas devendo atuar somente na área que compete à sua profissão.

Referências

1. Rocha S, Salgado M, Machado S. Pilates e a terapia manual na hérnia de disco lombar. Ceará: Sobral Gráfica; 2007.
2. Kolyniak IEG, Cavalcanti SMB. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do Método Pilates. Rev Bras Med Esporte 2004;10(6):487-90.
3. Davis CM. Fisioterapia e reabilitação terapias complementares. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.
4. Blum CL. Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis. J Manipulative Physiol Ther 2002;25(4):1-15.
5. APACHE, 2004. Software Foundation. Statistical Package for Social Sciences-SPSS 13.0 for Windows. Copyright SPSS Inc. Release 13.0 (Setembar/2004).
6. Rodrigues BGS, Ali Cader S, Bento Torres NV, Oliveira EM, Martin DEH. Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. J Bodyw Mov Ther 2010; 14(2):1-8.
7. Comuello JF. Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação. Instituto Salus, 2011.
8. ABS – Associação Brasileira de Pilates. [citado 2014 Mai 20]. Disponível em URL: <http://www.abpilates.com.br>
9. Alpuim MR, Carvalho GS, Graça S. Promoção da saúde em health clubs quem os frequenta e porquê. Portugal: CIEC, Universidade do Minho; 2011.
10. COFFITO. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. [citado 2014 Fev 22]. Disponível em URL: <http://www.coffito.org.br>
11. Da Silva ACLG, Mannrich G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. Fisioter Mov 2009;22(3):449-55.
12. Di Lorenzo CE. Pilates. What is it? Should it be in rehabilitation? Sports Health 2011;3(4):352-61.
13. Tojal JB, Costa LP, Beresford H. Ética profissional na Educação Física. Rio de Janeiro: Shape; 2004.
14. CONFEF. Conselho Federal de Educação Física. [citado 2014 Fev 22]. Disponível em URL: <http://www.confef.org.br>