

**Artigo original****Modos somáticos de atenção de praticantes do Método Pilates*****Somatic modes of attention of practitioners of Pilates method***

Daniela Meirelles Lagranha\*, Adriane Vieira\*\*, Christiane Garcia Macedo\*\*\*

.....  
\*Fisioterapeuta mestrandando em Ciências do Movimento Humano pela UFRGS, \*\*Docente do Curso de Fisioterapia e do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da UFRGS, \*\*\*Licenciada em Educação Física e doutoranda em Ciências do Movimento Humano pela UFRGS

**Resumo**

O objetivo desta pesquisa foi conhecer e compreender como os princípios do Método Pilates são incorporados, constituindo-se em modos somáticos de atenção. A corporeidade foi o ponto de partida para analisar como as experiências na prática do Método Pilates nos vinculam a um mundo cultural. Foram entrevistadas 10 mulheres praticantes de Pilates da cidade de Porto Alegre/RS com no mínimo seis meses de prática. Identificamos que o princípio de concentração é um elemento chave para que a centralização, a respiração e o controle sejam incorporados e relacionados a novas formas de perceber o corpo durante as aulas e em situações do cotidiano.

**Palavras-chave:** corpo, modos somáticos de atenção, Método Pilates.

**Introdução**

Toda a sociedade apresenta valores, hábitos e costumes particulares que estão inscritos no corpo e são revelados nos gestos, nas expressões e nas formas de pensar e agir do indivíduo. O corpo é, portanto, tanto produto como produtor de cultura, estabelecendo relações que nos vinculam ao mundo [1,2]. O primeiro antropólogo a trabalhar essas questões foi Mauss ao publicar o texto "Técnicas Corporais" em 1974 [3], no qual salienta que o corpo é o primeiro instrumento do homem e, por intermédio dele, os indivíduos constituem e transmitem hábitos culturais.

Csordas [1], numa leitura sobre a corporeidade como um paradigma para a Antropologia, tem investigado essas maneiras de estar atento ao corpo e com o corpo em diferentes grupos culturais. Busca, através disso, entender como as pessoas incorporam diferentes formas de dar atenção ao corpo a partir da vivência de determinadas práticas corporais e os sentidos e interpretações que dão a tais práticas. Esse processo foi chamado por Csordas [1] de modos somáticos de atenção.

**Abstract**

The aim of this research was to know and understand how the principles of Pilates Method are incorporated, consisting in Somatic Modes of Attention. The incorporation was the starting point for analyzing how experiences in the practice of Pilates Method bind us to a cultural world. Ten women practicing Pilates in Porto Alegre/RS for at least six months were interviewed. We have identified that the principle of concentration is a key element for incorporating other principles such as centralization, breathing and control and relating new ways of perceiving the body during classes and in daily life situations.

**Key-words:** body, somatic modes of attention, Pilates Method.

Durante a década de 1990, houve um aumento considerável de espaços e propostas direcionadas aos cuidados com a saúde e o condicionamento físico [4]. Dentre as práticas difundidas na atualidade, o Método Pilates tem se destacado como uma proposta que visa a otimização do uso do corpo e o aprimoramento da consciência corporal [5]. Devido a isso, alguns autores, como Siler [6], Kolyniak Filho & Garcia [7], Isacowitz & Clippinger [8], sugerem que o método permite a melhora do condicionamento físico, como ganho de força e flexibilidade; enquanto outros, como Rouhiainen [9] e Denovaro [10], acreditam que o método melhora a saúde psicofísica, através do autoconhecimento e da autorregulação.

Shusterman [11] propõe que a motivação para vincular-se a uma prática corporal sistematizada está relacionada aos resultados que esperamos dela. Sendo assim, a prática pode centrar-se no condicionamento físico, visando adquirir uma determinada estética, ou no aprimoramento da acuidade perceptiva, visando um ganho de controle e domínio do corpo. Na prática do Método Pilates, o aluno pode almejar um corpo mais alinhado e delineado, direcionando sua prática para

Recebido em 24 de outubro de 2014; aceito em 30 de abril de 2015.

**Endereço para correspondência:** Daniela Meirelles Lagranha, Rua Santana, 744/403, Bairro Farroupilha 90040-371 Porto Alegre RS, E-mail:dlagranha@hotmail.com

aquisição de uma melhora dos contornos corporais. Entretanto, ele também pode privilegiar a percepção das sensações decorrentes da respiração, do movimento e da organização dos segmentos corporais, geradas durante e após a aula, visando um maior conhecimento e entendimento dos seus processos internos. Esses distintos enfoques possibilitam ao praticante transitar entre diferentes experiências corporais, levando-os a diferentes modos somáticos de atenção.

Na literatura sobre o Método Pilates, há um consenso em relação aos princípios que devem estar presentes durante a prática que são concentração, centralização, precisão, controle, respiração e fluidez [12-16].

O princípio de concentração visa o direcionamento do foco de atenção do aluno durante a prática, de modo a trazer o aluno ao momento presente, estabelecendo as conexões entre corpo e mente [6,17]. A centralização, também conhecido como *Power House*, é considerada um dos princípios mais importantes, já que todos os exercícios iniciam com o acionamento dos músculos da região do assoalho pélvico, tronco e quadril [6,17,18]. Os princípios da precisão, do controle e da fluidez estão mais relacionados à qualidade do movimento, visando um controle melhor do corpo através de movimentos mais precisos e, conseqüentemente, mais fluidos [6,17]. Por fim, o princípio da respiração tem como objetivo promover uma melhor consciência corporal e também auxiliar no controle dos movimentos, no relaxamento da musculatura e na estabilização do tronco [17,19]. Esses princípios direcionam a atenção do aluno ao corpo e com o corpo durante a prática do método. Entretanto, ainda pouco se sabe como esses princípios são percebidos pelos alunos e incorporados como modos somáticos de atenção.

O objetivo do estudo é, portanto, conhecer e compreender como os princípios que caracterizam o Método Pilates são percebidos e incorporados, constituindo-se em modos somáticos de atenção.

## Material e métodos

Este estudo foi qualitativo e tomou por referência o paradigma da corporeidade, entendendo-a, segundo Csordas [1], como campo metodológico e ponto de partida para uma análise e reflexão sobre as experiências que nos vinculam a um mundo cultural. Para este autor, o corpo é considerado o sujeito da cultura e a corporeidade é a maneira de nos relacionarmos com o mundo e, a partir dela, podemos entender as interações do indivíduo com o meio social e compreender a cultura e o sujeito através da experiência corporificada.

O instrumento empregado para coleta de informações foi a entrevista semiestruturada por ser aberta e permitir a abordagem de outros assuntos pertinentes que surgissem durante a entrevista além daqueles inclusos no roteiro da entrevista [20]. Neste roteiro contemplamos questões sobre as motivações das praticantes e os significados e sentidos que elas dão a sua prática corporal. Também questionamos

sobre os princípios do método, se elas os conheciam e, caso a resposta fosse sim, perguntamos se elas sabiam nomeá-los e de que maneira os percebiam em aula e em situações do cotidiano.

As entrevistas foram realizadas no período de janeiro a fevereiro de 2014 na cidade de Porto Alegre/RS com duração média de 45 minutos. Todas as entrevistas foram feitas pela mesma entrevistadora, gravadas e transcritas na íntegra. O texto final foi entregue as participantes que realizaram a validação comunicativa do que haviam relatado, ou seja, confirmaram que o conteúdo da transcrição correspondia ao conteúdo das suas falas [20].

Para começarmos o processo de análise de conteúdo, realizamos uma leitura completa das entrevistas para ter uma noção ampla sobre os temas emergentes das falas das participantes. Num segundo momento, discutimos sobre as informações coletadas para, então, começarmos a separar os trechos que incluíam as falas mais significativas relacionadas aos princípios do método, que foi a categoria escolhida para nossa análise [20].

O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (nº 459.230) e todas as participantes assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido do qual consta que o anonimato seria mantido. O nome de cada participante foi substituído pelo nome de uma flor.

## Resultados

O estudo contou com a participação de 10 mulheres voluntárias com idades entre 29 a 63 anos praticantes do Método Pilates, com 6 meses a 8 anos de prática. Todas possuíam nível superior completo, sendo duas aposentadas e oito que atuavam no mercado de trabalho em profissões diversas. Todas as participantes do estudo demonstraram um forte interesse pela prática de exercícios, relatando que mantinham, além do Pilates, pelo menos outra prática regular como caminhada, Corealign, Yoga, Gyrotonic, Treinamento Funcional, dança e Hidrobike.

Ao analisar a fala das participantes em relação à prática do Método Pilates, identificamos que o princípio mais comentado e valorizado pelas participantes foi o da concentração, mostrando-se como um elemento fundamental na prática do Método Pilates, como exemplificado nas seguintes falas:

*“Essa questão da consciência, do comportamento, tu tem que tá com atenção pra ti poder fazer, realizar o exercício. Eu acho que tu tens que ter consciência do movimento, do que tu estas fazendo.”*  
(Amarilis, 62 anos)

*“Porque essa coisa da respiração, quando tu faz ela super direitinho, que tem o cuidado de respirar bem, nossa, tu sai muito diferente. Sem falar que tu sai mais alongada, relaxada, mesmo que a aula tenha sido mais “power”, mais forte. (Liz, 51 anos)*

*“Naqueles [exercícios] que eu preciso de mais força, eu preciso de mais concentração. Então eu já não consigo, se eu for conversar. Eu acho que perde um pouco da intensidade assim, da força que eu tenho que fazer”. (Rosa, 40 anos)*

Apesar de a concentração ser considerada um princípio chave na prática do método, chama a atenção que os elementos valorizados no ato de concentração diferem entre as participantes. Amarílis salienta a sensação de presença no momento da aula como fundamental para integração do corpo e conscientização do movimento. Liz concentra-se nas sensações de bem-estar e relaxamento decorrentes da respiração, incorporadas mesmo após uma aula difícil. Rosa cita a força como elemento central de sua atenção, concentrando-se na execução de exercícios mais intensos e, para que consiga realizá-los, evita a conversa.

A concentração também foi relacionada pelas participantes com relação à dificuldade e compreensão do exercício. Devido a isso, algumas participantes evitam ou interrompem conversas durante as aulas, mesmo que consideradas agradáveis e relevantes na interação com o instrutor e com o colega, visando não perder essa concentração:

*“Existem alguns exercícios na minha percepção que não precisam de tanta concentração, que depois que tu entendeu como se executa, você consegue executá-lo e também conversar alguma coisa sobre a família ou um filme que você viu. Outros exercícios a gente não consegue conversar muito durante a execução porque neles precisa de mais concentração, de respiração”. (Rosa, 40 anos)*

*“[...] até hoje, às vezes, eu tento entender, tá, mas o que é que eu tenho que encaixar? É colocar o peito pra dentro, a escápula encaixa, daí às vezes tu encaixa e “ah, agora que eu tô conseguindo entender o que é” [...] até por isso eu gosto mais de fazer sozinha, porque, por exemplo, se minha mãe faz junto ela fica querendo conversar, daí eu e a instrutora, a gente tem que ficar colocando ‘tá, deu, foca na aula.’ (Margarida, 32 anos)*

*“Eu acho que muita coordenação também [...] Porque às vezes essa questão do movimento mesmo, tu faz as coisas sem pensar, e, no Pilates, tu tem toda conscientização, a respiração né, a coordenação do movimento com a respiração. Isso no início pra mim foi bem difícil.” (Amarílis, 62 anos)*

Na fala das participantes observamos que os exercícios que necessitam de mais conexões corporais tanto para ajustar o corpo como para associar o movimento à respiração, foram àqueles que demandam de maior concentração. Associar o exercício à respiração foi importante para Rosa e Amarílis no processo de incorporação da execução do movimento. Já para Margarida, o entendimento de “aonde tem que encaixar” acontece a partir de ajustes corporais necessários que vem com o tempo e com a repetição dos comandos. Margarida acrescenta que, para não perder a concentração e compreender esse processo, ela evita conversar.

Outro princípio bastante comentado e valorizado pelas participantes do estudo foi o da centralização. Esse princípio pode ser associado à atenção dada a musculatura abdominal durante as aulas de Pilates e foi considerado pelas participantes como uma característica que diferencia o método de outras práticas:

*“Meu foco de atenção fica nessa região abdominal e lombar, nessa cinta, que é pra flexibilizar, fortalecer, alongar toda essa musculatura, porque aí que reside a minha queixa, a minha dificuldade, o meu ponto frágil. Então, a gente sabe que uma musculatura abdominal forte tu segura a lombar, não deixa a lombar ir pra frente.” (Camélia, 63 anos)*

*“Trabalho do abdome, acho que é isso o que mais eu sinto, e a respiração, porque trabalha sempre concomitante, isso diferencia, porque alongamento muitos deles [outras práticas] fazem. Mas eu acho que o que mais se diferencia, pra mim, é o trabalho do abdome.” (Dália, 60 anos)*

Camélia considera que a ênfase dada ao abdome durante os exercícios é relevante para estabilidade lombar e Dália que é algo que diferencia o Pilates de outras práticas corporais. Camélia, ao dar continuidade em sua fala, relata que a prática do método lhe viabilizou um corpo mais maleável em situações cotidianas, o que lhe possibilitou brincar com seu neto e realizar posturas da yoga sem sentir dor, o que não era possível antes de praticar Pilates. Entretanto, apesar de Camélia identificar mudanças no seu cotidiano, sua descrição da experiência não foi além de “sentir seu corpo mais preparado, descansado e recomposto”.

Diferentemente de Camélia, outras participantes descrevem com mais detalhes uma mudança na sua percepção corporal, referindo-se a uma experiência reveladora, que vem de dentro para fora, que ocorre a partir da descoberta do “tal centro de força”, sugerindo que, para elas, o princípio da centralização é incorporado e levado ao cotidiano de forma que conseguem descrever essa experiência com mais detalhes:

*“Eu sentia que a descoberta desse tal centro de força, que eu também não fazia ideia do que era, fazia com que na aula de ballet os meus exercícios rendessem mais, por exemplo, eu conseguisse saltar mais alto, e mais, o corpo mais firme e mais conectado. E conseguia fazer exercícios na barra, com o tronco também com o peso no lugar certo, não ficava aquela dificuldade de se colocar pra poder ficar numa perna só com a outra no ar. Então tudo isso, graças, creio eu, a essa descoberta do tronco todo, não só o abdome, mas que o tronco existia, porque no ballet é só perna, perna, perna, e a gente não faz um trabalho específico de musculatura do tronco.” (Anabela, 29 anos)*

*“Eu acho que o que é mais legal, eu me lembro que as primeiras vezes que eu fiz, a sensação que eu tinha era a de que alguém tinha colocado a mão dentro do meu abdome e tinha mexido assim [...] E é interessante porque eu sinto que as mudanças são de dentro pra fora e por isso são mais duradouras assim, eu acho que isso é o mais encantador.” (Rosa, 40 anos)*

A descoberta do “tal centro de força” por Anabela durante a prática do Pilates possibilitou a sensação de um corpo conectado em outras atividades. Rosa também relacionou a percepção do abdome a uma sensação intrínseca e que vem de dentro para fora, de maneira que é percebida como um a sensação duradoura. Ambas descrevem sua experiência detalhando suas sensações, sugerindo que a aquisição de uma nova percepção da região do abdome foi capaz de mudar as formas de moverem seus corpos após as aulas de Pilates.

A descoberta do centro de força e a incorporação da ativação da musculatura abdominal também são levadas ao cotidiano das participantes como uma forma de autocuidado:

*“Eu sinto muito na caminhada, a presença do abdome, da conexão do abdome, que quando eu não faço aula, que eu já passei alguns meses sem fazer, a minha caminhada é pesada, é difícil porque eu sinto que o corpo parece que vai todo pesando sobre as pernas, então fica difícil caminhar. Agora quando eu pratico Pilates, parece que o corpo vai pra cima, talvez essa conexão do abdome eleve a coluna, eleve o tronco, e a caminhada se torne mais leve, eu sinto muito isso, uma das coisas que eu mais percebo é na caminhada. E tu te policias, querendo ou não, tu te policias, se ficar na frente do computador, toda jogada, aí daqui a pouco tu “ah não, tenho que me alinhar”, claro que isso não dura muito tempo, mas o importante é que tu tá sempre buscando se alinhar e tu sabe, tu tem pelo menos um padrão pra seguir, tu sabe como é ficar alinhada.” (Anabela, 29 anos)*

*“Eu também não me esqueço de usar o meu abdome, de usar a força do abdome e não das minhas costas. Isso pra mim fez uma diferença muito grande. Se eu for subir ou sentar no carro, com o tempo e com a idade, tu vais percebendo as tuas limitações e tu tens que usar de outras alternativas pra fazer com que teu dia a dia seja mais leve”. (Angélica, 51 anos)*

Anabela e Angélica sentem a presença de uma ativação do abdome, a qual elas percebem como sendo útil e necessária em situações do cotidiano. Para elas, essas mudanças no foco de atenção ao corpo, inicialmente apreendidas nas vivências das aulas de Pilates, têm um sentido de ser e são incorporadas em situações do cotidiano, modificando a experiência e as sensações corporais.

Outro princípio considerado relevante pelas participantes foi o controle da respiração durante a realização dos exercícios, possibilitando um autoajuste corporal e aprimorando a execução de movimentos:

*“Eu acho que isso [respiração] pra musculatura abdominal é fundamental [...] Se você não fizer a respiração correta na execução, que algumas vezes é automática, algumas vezes ela diz como fazer “inspira, expira”, eu acho que é uma das coisas que pra reforço é fundamental [...] De como respirar corretamente durante a execução.” (Rosa, 40 anos)*

*“Sim, porque se tu respiras errado, tu respiras ao contrário do que é, dificulta o exercício. Alguns exercícios necessitam da respiração.” (Acácia, 54 anos)*

*“Cada vez indo mais e olhando para trás. No início eu não conseguia nem fazer a metade da curva [extensão da cervical] e agora eu vou até o fim, com a respiração [...] Se tu fizer a coisa de uma maneira mais pausada, tu começa a te organizar melhor.” (Angélica, 51 anos)*

Conforme as falas das participantes, observamos que a respiração foi percebida e valorizada como algo que facilita o movimento e aperfeiçoa o uso do abdome. Além disso, a respiração também foi mencionada por algumas participantes como um elemento que auxilia na sensação de calma e na diminuição de estresse:

*“[...] A questão da respiração é uma coisa que é importante, não só melhorou como ela trás outra série de benefícios fora do Pilates. O controle da respiração faz até com que tu te acalmes, no momento em que tu esta com estresse até fora do Pilates. Tu aprendes coisas no Pilates para aplicar no teu dia a dia.” (Angélica, 51 anos)*

*“Tu tem que fazer a respiração direito, que tu tem todo um tempo pra fazer o exercício, pra levantar a perna, tu sabe que não pode fazer muito rápido, tudo tem um tempo. Então isso baixa tua ansiedade.” (Liz, 51 anos)*

Observamos nos relatos acima que a atenção dada à respiração é associada a uma mudança de atitude mental, tornando-a mais positiva e aprimorando o autocontrole. Elas sentem que a percepção e o controle da respiração colaboram para aterem-se ao momento presente e lidarem melhor com o estresse do cotidiano.

Os princípios da precisão e do controle foram referidos pelas participantes como a atenção dada à qualidade do movimento. A precisão dos movimentos que leva ao controle de posturas na prática do Método Pilates é percebida como algo que possibilita a realização de determinado exercício:

*“Então tu ficas no ar. E tu tens que ter um controle aqui [abdome], porque se tu começar a tremer aqui [abdome], tu cai. Tu tens que ter controle aqui [pelve], tu tens que fazer uma prancha. Abdome, braço e perna. Todo um controle pra ti ficar parada no ar. Só que daí ela [instrutora] vai fazendo primeiro um exercício de braço, depois nas pernas, ela faz a prancha e depois ela junta tudo. Não interessa o exercício que tu tá fazendo, do mais simplesinho ao mais difícil, ele, todo ele, tem uma função de ser. Um vai auxiliando o outro, um vai somando ao outro. Acho que é isso, um somatório. E se tu fizer bem, e se tu fizer com prazer e gostando, melhor ainda.” (Liz, 51 anos)*

Liz sente prazer e satisfação pela aquisição de controle dos movimentos, o que nos leva a perceber que a incorporação da precisão ocorre a partir dos ajustes corporais que vem tanto



da apreensão de habilidades motoras quanto da sensação subjetiva de controle decorrentes dessa experiência. O foco de atenção ao controle da postura também foi salientado pelas participantes como fundamental a manutenção do alinhamento corporal. Para elas, a prática do Método Pilates auxilia a se manterem mais alinhadas, eretas e simétricas. Entretanto, as maneiras que as participantes direcionam a atenção ao corpo para atingirem esse controle postural se diferem, algumas salientam as sensações vindas da experiência da aula, enquanto outras se voltam às representações culturais do corpo:

*“Ah, eu gosto muito da sensação do pós-aula que é de alinhamento. Tu sentes, tu sofres ali na hora pra fazer, nem sempre é tão bom, às vezes nem quer fazer, mas vem, mas chega ao final da aula tu sentes que o corpo parecia que tava todo fora do lugar e, no final da aula, a coluna tá alinhada, os ombros tão alinhados, sem tensão, sem forças extras, então é isso, é essa sensação.” (Anabela, 29 anos)*

*“Tem que ter postura, ficar mais ereta, mais reta. E tem que deixar o corpo mais alongado, aí ela diz pescoço de girafa. Acho assim que é porque eu tenho que me alongar.” (Liz, 51 anos)*

Observamos nessas falas que Anabela refere-se à experiência de sentir-se alinhadas, enquanto Liz a intenção de ficar ereta e reta. Anabela sente que, após a aula, sua coluna e seus ombros “voltam para o lugar” de forma alinhada e sem tensão ou força extra. Para ela é essa sensação que é incorporada e levada ao seu cotidiano. Já na fala Liz, não fica claro se ela se percebe diferentemente com a prática do método ou se apenas valoriza esses parâmetros.

## Discussão

No Método Pilates, os princípios são utilizados pelos instrutores para orientar os alunos durante as aulas. Segundo Csordas [1], as maneiras que damos atenção ao corpo e com o corpo em uma atividade, nesse caso o Método Pilates, constituem modos somáticos de atenção que, ao serem incorporados, nos vinculam de maneiras peculiares a determinado mundo cultural. Por isso, consideramos que a percepção das participantes sinaliza como a experiência vivida em aula é internalizada e incorporada como um modo somático de atenção.

O acionamento da musculatura do abdome, ou do Power House como definido por Joseph Pilates, mostrou-se como componente central na percepção das participantes para o desenvolvimento de um controle adequado do corpo. Esse controle, definido como princípio de centralização, também foi salientado por praticantes do Método Pilates no estudo de Adams et al. [5] como um fator importante durante a prática e que altera a percepção do corpo no cotidiano. Contudo, observamos que nem todas as participantes comentaram a percepção de uma modificação dos ajustes corporais gerado pela incorporação de uma nova

forma de acionar o abdome. Assim, questionamo-nos se essas participantes incorporaram um novo ajuste corporal a partir das informações e sensações percebidas durante a aula, ou se elas apenas incorporam tais ações musculares durante a prática dos exercícios.

No Método Pilates, os exercícios têm uma estrutura de execução bem definida que preconiza determinadas qualidades motoras, de modo que sejam precisos e que possibilitem ao aluno um melhor controle da postura durante a sua prática [7,19]. Isacowitz & Clippinger [8] definem que o controle é um elemento primordial ao domínio de uma habilidade e definem precisão como algo que antecede o controle e diferencia o Método Pilates de outras práticas corporais. Esse controle da postura apareceu na fala das participantes de formas distintas. Algumas relataram detalhes das sensações geradas no corpo, as quais lhes indicavam a presença de um novo alinhamento, enquanto outras se restringiram a comentar a importância de ficarem eretas. Observamos, entretanto, que todas as participantes do estudo tem a postura retilínea como um valor e uma meta dentro da prática do Pilates, o que não é de se estranhar, uma vez que nossa cultura vincula essa postura retilínea a valores morais, estéticos e salutares [21].

A sensação de calma e de diminuição do estresse decorrentes da atenção dada à respiração foi outra percepção salientada pelas participantes do presente estudo. No estudo de Adams et al. [5], os participantes também destacaram que tomar consciência da respiração durante a prática do Pilates proporciona uma sensação de calma e de bem estar, aliviando o estresse do cotidiano. A respiração, no Método Pilates, é utilizada de maneira controlada e dirigida pelo instrutor de acordo com o ritmo e a dinâmica de cada exercício [8,19]. A experiência e o treino de determinados padrões de respiração sugerem, portanto, a incorporação de uma maior atenção à respiração e a percepção de sua relação com os estados corporais, o que pode contribuir para a autorregulação em situações do cotidiano.

Dos princípios do Método Pilates, o da fluidez foi o menos citado, sugerindo uma menor percepção e incorporação por parte das praticantes. A fluidez no método é dada pelo sequenciamento dos exercícios, de forma a realizar as transições em cada movimento de maneira harmônica, não demasiadamente rápido e nem demasiadamente lento [17]. Acreditamos que isso se deva ao método ser uma prática que necessite de um direcionamento da atenção a muitos outros ajustes e, por isso, a fluidez não seja tão enfatizada, estando o foco de atenção das alunas direcionado aos demais princípios do método.

Por fim, temos o princípio da concentração que, como vimos, foi o princípio mais valorizado do método pelas entrevistadas. Segundo Joseph Pilates, “você adquire primeiro o controle completo do corpo e depois, com repetições apropriadas dos exercícios, adquire gradual e progressivamente um ritmo natural e a coordenação associada às atividades do subconsciente” [22].

Semelhante à afirmação de Pilates, identificamos na fala das participantes a percepção da necessidade de concentração às sensações corporais, ou seja, de um direcionamento da atenção para si, como um pré-requisito para desenvolverem um controle do corpo que vai sendo incorporado com o tempo e utilizado nas aulas e nas situações do cotidiano. A conscientização das ações musculares, da respiração e da conexão dos segmentos corporais foi valorizada pelas participantes tanto como algo que acreditam melhorar a saúde e a postura quanto como um elemento que sentem alterar a sua experiência corporal durante atividades de cotidiano como caminhar, subir escada e entrar no carro.

Para Denovaro [10], o Método Pilates é uma prática que possibilita a aprendizagem de novas formas de se movimentar e amplia a percepção e consciência do movimento. Essa afirmação está presente na fala das entrevistadas, que percebem benefícios do método no seu cotidiano, cada uma a sua maneira. Como vimos, algumas trazem uma percepção mais plena; enquanto outras, apenas percebem essa transferência para atividades cotidianas de maneira pontual.

O princípio da concentração se aproxima da definição de modos somáticos de atenção de Csordas [1], tanto na definição teórica de autores que definem esse princípio [6,17] quanto pela fala da maioria das entrevistadas e sua relação com a modificação da percepção no cotidiano. Percebemos que não há uma forma única de direcionar a atenção no Método Pilates, cada entrevistada trouxe-o a sua maneira e, como relatamos em alguns casos, a transferência dos princípios do método para o cotidiano parece depender da valorização ou não desses princípios e dos objetivos do aluno.

## Conclusão

Iniciamos este artigo com a finalidade de conhecer e compreender como os princípios que caracterizam o Método Pilates são incorporados e verbalizados constituindo-se em modos somáticos de atenção. Os princípios de concentração, centralização, respiração e controle foram os mais citados como qualidades adquiridas e pareceram depender de um estado de atenção aos processos internos do organismo para que pudessem ser percebidos e incorporados nas aulas e, para algumas participantes, em algumas situações do cotidiano. Por outro lado, os princípios de fluidez e precisão não aparecem de forma tão clara nas falas, sendo aparentemente secundários para as praticantes entrevistadas.

Dentre os princípios que regem a prática do método, consideramos que o de concentração permite ao praticante desenvolver uma melhor atenção ao corpo e com o corpo, sendo um elemento central para a percepção e incorporação de novos modos somáticos de atenção. Na fala das participantes do estudo, o princípio de centralização foi associado principalmente a um melhor ajuste da postura, a respiração mais controlada a uma sensação de calma e de alívio do estresse e o controle e precisão do movimento a sensação de satisfação e bem-estar.

Concluimos que o Método Pilates pode ser visto como uma prática que estimula uma consciência corporal e o autocuidado, possibilitando que o praticante valorize suas sensações, incorporando uma nova forma de perceber-se de colocar-se no mundo. É pertinente dizer que a realização de outros estudos faz-se necessário para que se aprimore o conhecimento sobre o Método Pilates e se compreenda melhor as maneiras que esse método está sendo compreendido, conduzido e praticado.

## Referências

1. Csordas T. *Corpo/Significado/Cura*. Traduzido por: Fonseca JS, Fonseca ES. 1a ed. Porto Alegre: UFRGS; 2008.
2. Lara LM. *Corpo, sentido ético-estético e cultura popular*. Maringá: Eduem; 2011.
3. Mauss M. *Técnicas corporais*. In: Mauss M. *Sociologia e Antropologia*. São Paulo: EPU/EDUSP; 1974. p. 211-233.
4. Furtado R. *Do fitness ao wellness: Os três estágios de desenvolvimento das academias de ginástica*. *Pensar a Prática* 2009;12(1):1-11.
5. Adams M, Caldwell K, Atkins L, Quin R. *Pilates and mindfulness: a quality study*. *Journal of Dance Education* 2012;12:123-30.
6. Siler B. *O Corpo Pilates: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas*. Tradução de Ângela Santa. São Paulo: Summus; 2008.
7. Kolyaniak Filho C, Garcia, IEG. *O autêntico Método Pilates de condicionamento físico e mental (Contrologia): contribuições para uma fundamentação teórica*. 2a. ed. São Paulo: The Autentic Pilates Studio Brasil; 2012.
8. Isacowitz R, Clippinger K. *Anatomia do Pilates: guia ilustrado de Pilates de solo para estabilidade do core e equilíbrio*. Traduzido por: Ide MR. Barueri: Manole; 2013.
9. Rouhiainen L. *The involvement of the Pilates Method and its relation to the somatic field*. *Nordic Journal of Dance* 2010;2:57-69.
10. Denovaro DB. *A educação somática na formação do ator: a contribuição do Método Pilates*. *Repertório* 2012;18:94-100.
11. Shusterman R. *Consciência Corporal*. Traduzido por: Sette P. São Paulo: Realizações; 2012.
12. Gallagher SP, Kryzanowska R. *O Método Pilates de condicionamento físico*. Guarulhos, SP: The Pilates Studios do Brasil Corporation; 2000.
13. Lately P. *The Pilates Method: history and philosophy*. *J Bodyw Mov Ther* 2001;5(4):275-82.
14. Pires DC, Sá KKC. *Pilates: Notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações*. *Revista Digital EFDesportes* 2005;10(91).
15. Panelli C, De Marco A. *Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida*. São Paulo: Phorte; 2006.
16. Wells C, Kolt GS, Bialocerowski A. *Defining Pilates Exercise: A systematic review*. *Complement Ther Med* 2012;20:253-62.
17. Aparício E, Pérez J. *O autêntico Método Pilates: a arte do controle*. Traduzido por: Lopes M. São Paulo: Planeta Brasil; 2005.
18. Muscolino JE, Cipriani C. *Pilates and "Powerhouse"* – I. *J Bodyw Mov Ther* 2004;8:15-24.
19. Massey P. *Pilates: uma abordagem anatômica*. Traduzido por: Alves AO. Barueri: Manole; 2009.
20. Flick U. *Introdução à pesquisa qualitativa*. Traduzido por: Costa JL. 3a ed. Porto Alegre: Artmed; 2009.
21. Vieira A, Souza JL. *Boa postura: uma preocupação com a estética, a moral ou a saúde*. *Movimento* 2009;15(1):145-65.
22. Pilates JH, Miller WJ. *A obra completa de Joseph Pilates: sua saúde e o retorno à vida pela contrologia*. Traduzido por: Panelli C. São Paulo: Phortes; 2010.