

O MÉTODO PILATES: uma breve incursão

Luiz Carlos dos Santos

Apesar de o autor deste texto não possuir titulação acadêmica na área da saúde, sua curiosidade em conhecer o **método em epígrafe**, decorreu do fato de ter sido acometido de grave problema relacionado com a sua coluna, no final de 2010, o que levou a ficar, por algum tempo, imobilizado e, posteriormente, tendo que se locomover com o auxílio de muletas. Para o tratamento inicial foi inevitável o uso de medicamentos, inclusive à base de corticoide, prescrito por ortopedista de renome nacional.

Passada a fase medicamentosa, houve a recomendação médica para o tratamento com profissional da fisioterapia. Que grata satisfação! Foi, então, submetido ao método pilates que, em apenas oito sessões, voltou a andar sem o auxílio das “muletas”. Como deixar de praticar tal terapia? Continua, três vezes por semana, das 06 às 7h, usufruindo dos benefícios do mencionado método, o que lhe propicia cumprir uma jornada diária superior a 17 horas.

Em meio às suas múltiplas atividades, resolveu buscar na literatura um pouco da gênese e benefícios do método que passa a discorrer - o Método Pilates surgiu como uma proposta de proporcionar aumento da força muscular, equilíbrio da musculatura, realinhamento da postura, ganho de estabilidade, desenvolvimento da consciência corporal, ganho de flexibilidade e resistência, com a atenção direcionada em manter as curvaturas fisiológicas do corpo, tendo o abdômen como o centro de força. Os exercícios são compostos por contrações isotônicas, concêntricas e excêntricas, principalmente isométricas.

A maioria dos supramencionados exercícios é desenvolvida na posição supina, possibilitando a diminuição dos impactos nas articulações de sustentação do corpo e, principalmente, na coluna vertebral, permitindo a recuperação das estruturas musculares, articulares e ligamentares. Os exercícios concernentes ao nível básico incluem programas, os quais fortalecem a musculatura abdominal e para vertebral, com a finalidade de flexibilizar a coluna, além de outros exercícios globais. Os níveis intermediário e avançado contemplam atividades de extensão do tronco, procurando aprimorar a relação de equilíbrio entre agonistas e antagonistas.

Mas, e sua gênese? O método Pilates já atendia às necessidades dos homens desde sua criação. Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) não foi sempre sarado. Sua saúde era extremamente frágil na infância. Nascido em uma cidadezinha perto de Düsseldorf, na Alemanha, ele sofria de SMA crônica, teve raquitismo e terríveis febres reumáticas que, por

vezes, impediam os movimentos e o forçavam a ficar na cama. Pilates não se conformava por ter de passar longos períodos assim e começou a desenvolver, sozinho, modelos anatômicos de cama e aparelhos, os quais permitissem que ele exercitasse. Funcionou tanto, que ele se tornou um exímio esquiador, ginasta, mergulhador e lutador.

Verificou-se que, a partir dos estudos empreendidos na literatura consultada, o método desenvolvido por Pilates foi colocado à prova durante a Primeira Guerra Mundial, quando ele aplicou seus exercícios aos internos de uma base militar onde esteve recluso na Inglaterra. Estes, adquirindo melhor saúde e resistência física, não foram afetados pela epidemia de influenza que na ocasião aniquilou milhares de vidas. De volta à Alemanha, Pilates treinou o exército alemão e, ao mudar-se para os Estados Unidos, pôde desenvolver os equipamentos utilizados para a técnica, aplicando seu método em boxeadores, artistas de circo, atletas e bailarinos famosos.

De acordo com Cristina Abrami (2011, p. 134), “[...] Embora sua popularidade tenha sido alcançada graças às mulheres - mais ávidas pelas novidades e receptivas a elas – é importante salientar que a técnica foi desenvolvida, aplicada e difundida, em princípio, para atender às exigências de treinamento do público masculino”. Por seu turno, Piti Vieira (2011), ressalta que o Pilates proporciona uma enorme variedade de benefícios que são considerados essenciais para os homens, inclusive o mais desejado - o condicionamento físico. O método trabalha toda a musculatura do corpo, desde os músculos mais profundos aos mais superficiais de forma equilibrada, melhorando a postura, a resistência e a flexibilidade do praticante, e definindo músculos abdominais mais profundos em pouco tempo. Além disso, melhora o desempenho sexual, já que lida com a musculatura pélvica, propiciando o aumento do prazer sexual.

Frise-se que “O método Pilates tem muito a contribuir na qualidade de vida do homem” (ABRAMI, 2011, p. 135). Enfim, pela breve incursão nos ensinamentos, pode-se realçar os principais benefícios do método em análise, para aqueles que praticam ou que venham a praticar a terapia, a saber: aumento da flexibilidade e amplitude de movimentos; restauração da postura natural e o alinhamento do corpo; ampliação da capacidade respiratória; possibilita uma musculatura abdominal forte e bem trabalhada; melhoramento da qualidade de vida e a performance esportiva; prevenção contra lesões e eliminação de dores.

Espera-se que esse breve escrito possa servir de reflexão para uma tomada de decisão com vistas à solução de problemas, como o enfrentado pelo autor ou, venha a possibilitar uma melhora qualidade de vida, inclusive no trabalho, promovida pelos empresários, aos seus

colaboradores/funcionários. Isso pode ser um diferencial institucional em um mercado tão competitivo.

REFERÊNCIAS

ABRAMI, Cristina. Para macho, sim senhor. In: **Status**, ano 1, ed. 87, p. 131-135, nov. 2011. ISSN 2179 -9722.

TELLES, Valdívia Toledo. **O Método Pilates**: fragmentos de ensinamentos. Porto Alegre: Saúde Total, 2011.

VARGAS A O. Souza F L D. Matias M C G. **O Método Pilates**: uma revisão bibliográfica. Disponível em: <www.xr2.com.br>. Acesso em: 31. Mar. 2012.



LUIZ CARLOS DOS SANTOS
www.lcsantos.pro.br