



## A FUNDAMENTAÇÃO DO MÉTODO PILATES

Uma das grandes discussões em Educação Física é a questão da importância do desenvolvimento do ser humano em sua plenitude, tendo por base diferentes abordagens e metodologias de ensino e suas aplicações em diferentes contextos.

O método Pilates, caracterizado pela combinação de aspectos integrantes e essenciais da cultura oriental (concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade) e ocidental (força, resistência e tônus muscular, principalmente), atende a uma abordagem global dos movimentos, sendo necessário para isso um adequado estímulo, orientação e planejamento.

Quando aplicados e controlados por profissionais competentes, os princípios do método atendem de forma resumida a um único objetivo: a obtenção da "contrologia", cujo objetivo é promover o alinhamento corporal por meio do controle o mais consciente possível dos movimentos do corpo. Não podemos deixar de considerar os efeitos paralelos a este objetivo, dentre eles o aumento da força, flexibilidade, tônus e definição muscular, melhora o padrão de movimento, a auto-estima e a concentração. Tudo pelo simples fato do engajamento por parte dos indivíduos às proposições do método e, principalmente, por ser estimulado o auto-conhecimento.

O método Pilates, por meio de um amplo programa de exercícios que podem ser aplicados tanto no condicionamento quanto na reabilitação física do indivíduo, possui versatilidade e aplicabilidade a diferentes faixas etárias e níveis de aptidão física e motora. Também se diferencia da terapia convencional, uma vez que objetiva abordar o corpo de maneira sistêmica, fortalecendo e estabilizando o tronco sem prejudicar as partes a ele conectadas. Isto vem a desencadear um realinhamento postural em função de melhoras na relação entre diferentes grupamentos musculares, dando destaque aos mais internos, estando o corpo em alinhamento correto.

Apesar de um número reduzido de pesquisas envolvendo o método Pilates, principalmente aqui no Brasil, as existentes atribuem a ele inúmeros benefícios à saúde.

Tendo por base a análise dos princípios do método, verifica-se que todos eles vão ao encontro da melhoria na relação do indivíduo consigo mesmo e com a sociedade.

Os autores são membros da comissão de ensino com formação na própria Associação Brasileira de Pilates (ABP).

**Frederico Dagnese (Educador Físico):**

E-mail: frederico.dagnese@gmail.com

**Elisandro de Assis Martins (Educador Físico):**

E-mail: elisandro.martins@gmail.com