



O MÉTODO PILATES COMO FONTE DE SAÚDE

Atualmente, um tema extremamente em voga é a atividade física e sua importância na manutenção de uma boa qualidade de vida, na saúde, na estética, nas influências que exerce sobre a atividade mental, entre outros. Velozmente, surgem novas atividades e modalidades na tentativa de cativar os indivíduos a fim de torná-los praticantes de atividades físicas, sendo a diversidade um fator de fundamental importância. Considerando o acúmulo de evidências em torno da atividade física, é indiscutível a importância de um estilo de vida ativo, a promoção de saúde e de melhor qualidade de vida para todos os gêneros e idades.

Tradicionalmente, tem-se enfatizado a importância de realizar exercícios aeróbicos contínuos para se obter melhorias no sistema cárdiorrespiratório. Entretanto, nos últimos anos têm sido também demonstrada a necessidade do treinamento contra-resistência para proporcionar efeitos benéficos sobre a saúde. Uma das mais novas formas de atividade física que tem sido bastante aplicada aqui no Brasil, seja buscando prevenir lesões, como parte do treinamento e para acelerar o processo de recuperação de atletas, ou para obter uma melhor qualidade de vida, é o chamado Método Pilates.

O aumento da popularidade do método tem sido relacionada ao fato de diversas celebridades o praticarem, dentre eles atletas de alto nível e dançarinos profissionais. O principal foco do método é auxiliar a pessoa a readquirir e fortalecer seu padrão postural no mais próximo do ideal, com efeitos paralelos que aperfeiçoam a flexibilidade muscular e articular, a força e resistência muscular, tornando o corpo o mais próximo possível de simétrico. Além destes efeitos na estrutura e na função física do corpo humano, tem-se também efeitos psíquicos que envolvem melhorias na concentração, no humor e, principalmente, na auto-estima da pessoa no decorrer da prática do método. Relatos também têm sido apresentados com relação à melhora do desempenho sexual.

Apesar destas constatações e do incremento no número de adeptos, há ainda uma visível carência de evidências científicas sobre as proposições do método. Apesar da

escassez de pesquisas que abordem o método, percebe-se que as existentes são favoráveis a ele. O Método Pilates, a partir de seus princípios e fundamentação teórica, instiga que sejam analisadas as repercussões de sua aplicação em diversas outras modalidades de atividades físicas pelo fato de trabalhar a integridade do ser humano na sua forma mais correta. Há uma enorme lacuna que somente será preenchida com investimentos em novos estudos, sendo este um dos focos principais de incentivo da ABP a partir da formação no Método Pilates, seja de Educadores Físicos ou Fisioterapeutas.

Os autores são membros da comissão de ensino com formação na própria Associação.

Frederico Dagnese (Educador Físico):

E-mail: frederico.dagnese@gmail.com

Elisandro de Assis Martins (Educador Físico):

E-mail: elisandro.martins@gmail.com