

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Guilherme Augusto Franz

A criação do método Pilates

Campinas 2011

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS**  
**FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Guilherme Augusto Franz

A criação do método Pilates

Trabalho de conclusão de curso  
Apresentado a graduação da Faculdade  
De educação física da Universidade  
Estadual de campinas para título de  
Bacharel

Orientador: Mateus Betanho Campana

Campinas 2011

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA POR ANDRÉIA DA SILVA MANZATO – CRB8/7292

BIBLIOTECA “PROFESSOR ASDRÚBAL FERREIRA BATISTA”

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA - UNICAMP

F857c Franz, Guilherme Augusto  
A criação do método Pilates / Guilherme Augusto Franz.  
– Campinas, SP: [s.n], 2011.

Orientador: Mateus Betanho Campana.  
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Faculdade de  
Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

1. Joseph Hubertus Pilates. 2. Pilates, método. 3.  
Condicionamento físico. I. Campana, Mateus Betanho. II.  
Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação  
Física. III. Título.

Informações para Biblioteca Digital

**Título em inglês:** Creation of the Pilates method.

**Palavras-chaves em inglês:**

Joseph Hubertus Pilates.

Pilates.

Fitness.

**Titulação:** Bacharelado em Educação Física

**Banca examinadora:**

Mateus Betanho Campana [orientador]

Paulo Ferreira de Araújo

**Data da defesa:** 22-11-2011

## **COMISSÃO JULGADORA**

Mateus Betanha Campana

Orientador

Paulo Ferreira de Araújo

Bruno Luis Amoroso Borges

A minha Família,

Dedico este trabalho por estarem sempre ao meu lado, dando força e coragem para lutarmos  
por nossos objetivos.

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço em primeiro lugar a DEUS por me dar força em todos os momentos deste caminho, e principalmente a minha família por ter me ajudado a trilhar esse caminho.

Agradeço a dedicação e paciência do meu orientador Mateus que me acompanhou ao longo desse ano, para concluirmos esse trabalho.

Agradeço a paciência e carinho em muitos momentos da Fabi sempre muito especial em todos os momentos.

Gostaria de agradecer a todos amigos, em especial ao Fábio Vínicius das Neves que me ensinou e continua ensinando muito sobre o método Pilates.

Pessoal ano 06 da FEF, grande amizades que construímos ao longo desses anos, principalmente Bruno Fukai, Felipe Martins, Bruno Guerra, Mayra Barros, Eduardo Ribeiro sem esquecer dos outros claro!!!!

FRANZ, Guilherme Augusto. A Criação do método Pilates. 2011. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas

## RESUMO

O método desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates, denominado por ele como contrologia, está se tornando cada dia mais popular entre as pessoas. O método teve sua origem durante a 1ª Guerra Mundial onde para ajudar os feridos de guerra, Pilates criou aparelhos com molas, que futuramente foram aperfeiçoados, para recupera-los rapidamente. Ao término na 1ª Guerra Joseph Pilates voltou a Alemanha, ficando pouco tempo, indo em busca de novas conquistas nos Estados Unidos, onde em sua viagem de navio conheceu Clara, com que veio a se casar. Abriram no ano de 1926 o primeiro estúdio de Pilates na cidade de Nova York, alguns de seus alunos na década de 60 abriram seus próprios estúdios ajudando na divulgação do método Pilates, que desde então vem crescendo a cada dia devido a seus benefícios já comprovados pelos milhares de praticantes.

**Palavra-Chave:** Joseph Hubertus Pilates, Pilates, Condicionamento físico

FRANZ, Guilherme Augusto. Creation of the Pilates method. 2011. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas

## **ABSTRACT**

The method developed by Joseph Hubertus Pilates, as he called Contrology, is becoming every day more popular among people. The method had its origin during the first World War where to help those wounded in battle, Pilates created devices with springs, which were improved in the future, to retrieve them quickly. At the end of the first War Joseph Pilates returned to Germany, leaving little time going in search of new conquests in the United States, where on his voyage of the ship he met Clara, who came to marry. In 1926 opened the first Pilates studio in New York City, some of his students in the 60's opened their own studios helping in spreading the Pilates method, which has since been growing every day due to its proven benefits for thousands of practitioners.

Keyword: Joseph Hubertus Pilates, Pilates, Fitness

## SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS.....	10
1. A HISTÓRIA DE JOSEPH PILATES .....	12
1.1 Propagação do Método Pilates.....	14
2. PRINCÍPIOS BÁSICOS DO MÉTODO PILATES.....	17
2.1- Concentração.....	17
2.2- Centro.....	17
2.3- Fluidez.....	18
2.4- Respiração.....	19
2.5 – Precisão.....	19
2.6 – Controle.....	20
3. EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS DO MÉTODO PILATES.....	21
3.1 Cadillac Trapézio.....	22
3.2 Reformer Universal.....	23
3.3 Cadeiras - High Chair, Wunda Chair e Arm Chair.....	25
3.4 Os Barris – Ladder Barrel, Spine Corrector e Small Barrel.....	28
3.5 Wall Unit ou Tower.....	30
3.6 Guillotine.....	31
3.7 Ped-o-Pull.....	32
3.8 Acessórios .....	33
3.8.1 – Magic Circle.....	34
3.8.2 – Neck Stretcher.....	34

3.8.3 – Foot Corrector .....	35
3.8.4 – Push Up Device.....	36
3.8.5 – Toe Exerciser.....	36
3.8.6 – Sand Bag.....	37
3.8.7 – Airplane Board.....	38
4. AULAS NOS SOLO E APARELHO .....	39
4.1 Aula de solo (Mat Class).....	39
4.2 Aulas Clássicas x Aulas Contemporâneas.....	40
5. CONCLUSÃO.....	41
6. REFERÊNCIAS .....	42

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1- Joseph Hubertus Pilates .....	12
Figura 2- Joseph Pilates em seu estúdio em Nova York.....	14
Figura 3- Joseph Pilates ministrando uma aula .....	15
Figura 4- Cadillac Clássico .....	22
Figura 4.1- Cadillac Contemporaneo.....	23
Figura 5- Reformer Clássico .....	24
Figura 5.1- Reformer Contemporâneo universal.....	25
Figura 6- High Chair ou Eletric Chair.....	26
Figura 7- Wunda Chair .....	27
Figura 8- Arm Chair .....	27
Figura 9- Ladder Barrel.....	28
Figura 10- Spine Corrector .....	29
Figura 11- Small Barrel .....	29

Figura 12- Wall Unit Clássico .....	30
Figura 12.1- Wall Unit Contemporâneo .....	31
Figura 13- Guilhotina .....	32
Figura 14- Ped o Pull .....	33
Figura 15- Magic Circle .....	34
Figura 16- Neck Stretcher .....	35
Figura 17- Foot Corrector .....	36
Figura 18- Push Up Device .....	36
Figura 19- Toe Exerciser .....	37
Figura 20- Sand Bag .....	37
Figura 21- Airplane Board .....	38

## 1. A história de Joseph Pilates

O surgimento deste sistema de condicionamento físico por se tratar de uma técnica nova está começando a ser compreendido por muitos, não existindo muitas literaturas aprofundadas nos conceitos exigidos pela técnica. Grande parte das informações existentes sobre o método Pilates vem diretamente dos alunos de Joseph Hubertus Pilates, criador do método, que tem por nome oficial dado, pelo seu criado, como contrologia (PILATES, MILLER; 1998).

Joseph Pilates nasceu em 1880 em na pequena cidade alemã de Monchengladbach e era descendente de gregos, um povo historicamente preocupado com o corpo em sua melhor forma física. Seu pai foi um excelente ginasta inspirando Joseph a seguir seus passos no esporte, se especializando em modalidades como mergulho e boxe. Ainda em sua vida na Alemanha Joseph teve seu primeiro emprego numa cervejaria da cidade e trabalhou em algumas oportunidades como modelo (UNGARO; 2011).



Figura 1 – Joseph Hubertus Pilates

Fonte: <http://www.pilatescentral.com.au>

Joseph Pilates acabou indo para a Inglaterra por volta do ano de 1912, tentar a carreira de pugilista profissional mas acabou encontrando emprego como artista de circo, realizando apresentações junto com seu irmão Frederico Pilates. Entretanto estava começando um período muito conturbado da história, a primeira guerra mundial e Joseph Pilates acabou ficando recluso junto com outros alemães em Lancaste, por serem considerados estrangeiros pelo governo britânico. Logo em seguida foi transferidos para Ilha de Man onde começou a atuar como enfermeiro, já que tinha conhecimentos de anatomia, fisiologia adquiridos em sua adolescência (PERINI, 2007).

No hospital em que atuou Joseph Pilates visualizou a necessidade de acelerar a recuperação dos feridos e manter seus companheiros saudáveis. Retirou de colchões inutilizados suas molas, adaptou alças de apoio para mãos e pés, afim de realizar esse trabalho recuperativo, dando início a seu método de condicionamento físico. No ano de 1918, a Inglaterra sofreu um surto do Vírus Influenza, episódio conhecido mundialmente como gripe espanhola, matando milhares de pessoas. No hospital em que Joseph Pilates estava atuando não houve casos registrados desse vírus, o que ajudou a dar mais credibilidade a seu método de treinamento, entretanto não sendo possível comprovar sua eficácia no combate ao vírus (UNGARO, 2011).

Com o término da guerra, Joseph Pilates volta à Alemanha, agora na cidade de Hamburgo para trabalhar com defesa pessoal com a polícia militar local. Acabando por conhecer pessoas de vários meios, sendo uma delas Rudolf Von Laban, um dos maiores coreógrafos de dança do século XX, que acabou por incorporar bases da técnica de contrologia em peças de teatro e dança. Em 1923 foi convidado por Guilherme II, então Rei da Prússia, a comandar seu exército. Porém como estava descontente com os caminhos políticos que a Alemanha estava tomando resolveu se mudar para os Estados Unidos (UNGARO, 2011).

## 1.1 Propagação do Método Pilates.

Durante a viagem rumo aos Estados Unidos, Joseph Pilates conheceu Clara, enfermeira, que futuramente veio se tornar sua esposa. Durante os dias que passaram juntos no navio a caminho da América do Norte a afinidade entre os dois foram muitas, a ponto de concordarem em abrir um estúdio de Fitness na cidade de Nova York (CAMARÃO, 2004).



Figura 2. Joseph Pilates em seu estúdio em Nova York

Fonte: <http://www.paulavaldezpilates.com.br>

O primeiro estúdio teve seu ano de abertura em 1926, atraindo de imediato a atenção de muitos dançarinos e bailarinos como Martha Graham, professora bailarina de dança moderna, Ruth St. Denis, Ted Shawn e George Balanchine fundador do New York City Ballet (PANELLI, DE MARCO; 2009).

Na década de 1960 os primeiros alunos diretos de Joseph Pilates denominados “Elders” começaram a abrir seus próprios estúdios, após anos praticando os conhecimentos diretamente com ele, ajudando a divulgar o método e seus benefícios. Romana Kryzanowska sua aluna mais conhecida se manteve bem fiel aos ensinamentos de Pilates.

Alunos como Carrolla Trier, Ron Fletcher, Kathy Stanford-Grant, Lolita San Miguel, Eve Gentry e Bruce King mesclaram seus conhecimentos com aqueles adquiridos com Joseph Pilates, modificando um pouco a técnica.

Segundo Camarão (2004) o registro da marca Pilates ocorreu somente em 1984, muito tempo após seu falecimento em 1967. Como Joseph Pilates não havia deixado nenhum herdeiro e não designou nenhum sucessor para dar continuidade a sua técnica de condicionamento físico houve então algumas brigas judiciais para se representar essa marca.

O primeiro registro com a marca Pilates foi realizado pela empresa Aris-Isotoner que a registrou como ensinamento de exercícios físicos. Após um período aproximado de dois anos a marca Pilates acabou sendo comprada pela corporação Healite, de propriedade de Wee Tai Hom, que não impediu a utilização do nome Pilates para utilização de terceiros, devido a grande dificuldade para fiscalização dos estúdios que estavam sendo abertos por todo o país (PANELLI, DE MARCO, 2009).

Em 1989, devido a problemas financeiros, Wee Tai Hom transferiu a marca The Pilates Studio para Sean Galloghen um americano que acabou por se associar com Romana Kryzanowska, aluna direta de Joseph Pilates, e com Steve Giordano, fabricante de equipamentos de Pilates. Sean Galloghen intensificou a fiscalização da utilização da marca Pilates sem o pagamento de royalties gerando assim inúmeros processos até que no dia 20 de novembro de 2000 a corte federal de Manhattan, em Nova York, deferiu a anulação de todos os registros, entendendo que se tratava de um método de condicionamento físico público (PANELLI, DE MARCO, 2009).



Figura 3. Joseph Pilates em uma aula em seu Estúdio

Fonte: <http://www.nanopilates.com.br>

No Brasil segundo Panelli e De Marco (2009), a técnica desenvolvida por Pilates começou a ser difundida por Alice Becker Denovaro, professora graduada em dança pela Universidade Federal da Bahia. No ano de 1991 ela abriu o primeiro estúdio de Pilates do país e atualmente trabalha na formação de novos instrutores de Pilates.

Inélia Garcia foi a primeira brasileira a realizar o curso de formação no The Pilates Studio, sendo Clara Pilates a ministrante de seu curso. Inélia Garcia começou a ministrar cursos no Brasil em 1999, com autorização de Clara Pilates e com a participação de Romana Kryzanowska e sua filha Sari Place trazendo uma abordagem fiel ao método criado por Joseph Pilates (PANELLI, DE MARCO, 2009).

## **2. Princípios Básicos do método Pilates.**

### **2.1 Concentração.**

Para Pilates e Miller (1988), a concentração para a realização dos exercícios é fundamental para que ele não ocorra de maneira imprópria assim não perdendo alguns benefícios que o método pode proporcionar. Quando os exercícios são realizados de forma correta, ou seja, bem concentrado no movimento a ser executado, essa informação fica armazenada no subconsciente e a cada repetição realizado de forma correta ocorre um aperfeiçoamento na prática.

Miller (2000), um estudioso desse método, também acredita que a atenção direcionada permite uma melhora da qualidade da musculatura. A imagem mental visualizada pelo aluno e o uso de metáforas para explicar os exercícios pelo instrutor fazem minimizar os erros de execução, aumentando a qualidade do exercício.

Para Hall (1988 p.03), “A concentração em cada movimento do corpo proporciona um aumento da propriocepção através de um contínuo feedback de respostas motoras sinérgicas”.

### **2.2 Centro.**

Joseph Hubertus Pilates durante seus estudos na Alemanha e Inglaterra percebeu o grande numero de pessoas que apresentavam curvaturas na coluna vertebral anormal. Joseph Pilates preconizava a preservação das curvaturas fisiológicas normais para manter um bom equilíbrio do corpo.

Para Kryzanowska (2000), aluna direta de Joseph Pilates, ele denominou esse princípio como Power House, centro de força uma região que comprime a região entre a cintura pélvica e cintura escapular, sendo utilizados uma série de músculos como o reto abdominal, músculo transverso do abdome, oblíquos internos e externos, músculos que

compõe o assoalho pélvico, psoas, extensores da região lombar, glúteos, quadríceps femoral, tensor da fáscia, sartório e adutores.

O método Pilates busca através do fortalecimento destes músculos, estabilizar o tronco assim proporcionando uma melhora gradativa da postura, prevenindo dores pela coluna vertebral.

### **2.3 Fluidez.**

Autores como Pilates e Miller (1998), Winsor e Laska (1999) e Ungaro (2000) afirmam que a fluidez é uma das principais diferenciações do método para outras atividades físicas, já que os movimentos não são isolados, buscando recrutar o maior número de grupos musculares possíveis e associando-os ao movimento.

Relatos dos alunos diretos de Joseph Pilates sobre suas aulas nos mostra que cada exercício passado para seus alunos prepara o corpo para o próximo de modo que antes de terminar a execução de um exercício este já será o início de um exercício seguinte.

Pilates e Miller (1998) relatam que a fluidez deve ocorrer de maneira natural. Como Joseph Pilates descreve em seus estudos, onde ele observou e comparou os movimentos da coluna aos movimentos de animais, como de um gato que ao acordar e se espreguiçar realiza as etapas de forma gradual, lenta e fluente.

Para Winsor e Laska (1999) a fluidez pode ser associada a uma coreografia, para ser executada de forma graciosa, com precisão nos gestos em que se está realizando desde seu início até o final.

Ungaro (2000) até descreve esse princípio da fluidez como andar de bicicleta, onde a repetição vai criando a ritimicidade e fluidez da execução, até exemplifica essa fluidez com o exercício de pulo para cima e para baixo.

## **2.4 Respiração.**

Segundo Hall (1998) Joseph Pilates, por ter sido professor de Hatha Yoga, acabou incorporando na criação de seu método muitos conceitos dessa respiração essencial para disciplinar o treinamento associado aos outros princípios do método. Pilates sempre cobrava de seus alunos respirar corretamente, uma conquista mais difícil do que possa se imaginar.

Pilates e Miller (1998) nos mostram que Joseph Pilates conscientizava seus alunos a respiração correta imaginando torcer uma toalha molhada onde seu corpo estaria carregado de oxigênio limpo quando o sangue atingisse todas as regiões do seu corpo.

Para Aparicio e Pérez (2005) o segredo deste princípio para Joseph Pilates está na realização de uma expiração forçada, para expulsar o ar viciado dos pulmões. A respiração mais comum se dá no esforço a inspiração e no relaxamento a expiração, sendo que para alunos de níveis mais avançados podemos desafiarlos mudando o ponto de inspiração e expiração.

## **2.5 Precisão.**

Segundo Aparicio e Pérez (2005) cada exercício executado tem sua estrutura clara, precisando de uma maneira única para se realizar adequadamente, buscando o máximo benefício oferecido. Devendo-se atentar, muito mais na qualidade da execução do exercício ao invés da quantidade de exercícios a serem executados. A precisão ajuda a aumentar o controle sobre o exercício, diminuindo assim os riscos de lesão, por isso os exercícios avançados são instruídos para alunos com bastante prática do método pilates.

Para Siler (2000) esquecer de realizar o exercício com a precisão exata significa a perda do valor intrínseco do mesmo, prejudicando os resultados para seu corpo como um todo.

## 2.6 Controle

Este princípio faz com que o método se caracterize por realizar exercícios com execuções graciosas e com alta qualidade. Winsor e Laska (1999) afirmam que o controle é a “chave” para se encontrar a qualidade no movimento, e o praticante ao compreender o controle sobre seu corpo consegue realizar os gestos de maneira fluente e relaxada.

Gallagher e Kryzanowska (2000) enfatizam a importância desse princípio para a prevenção de lesões, assim como Siler (2000) constatou que a maioria das lesões ocorre por movimentos acidentais, onde o aluno se mostra sem controle na execução do gesto pedido pelo instrutor ocasionando a lesão.

### **3. Equipamentos e acessórios do método Pilates.**

Segundo Panelli e De Marco (2009) durante o desenvolvimento do seu método, Joseph Pilates além de se dedicar aos estudos de anatomia e fisiologia, se propôs a criar aparelhos que o auxiliassem na execução dos exercícios criados por ele. Seu irmão Fred o ajudou a desenvolver os modelos clássicos de aparelhos assim como o senhor Gratz, engenheiro civil, que através da sua experiência na construção ajudou na produção dos primeiros aparelhos clássicos de Pilates, realizados pela empresa Gratz Manufacturer. Com a grande adesão das pessoas ao método Pilates, a empresa Gratz Manufacture já não conseguia atender a todos o pedidos, surgindo novas empresas para produção destes aparelhos. Alguns desses novos fabricantes acabaram por alterar os modelos originais de fabricação, surgindo modelos de aparelhos contemporâneo, que possuem medidas, acessórios diferentes a desenhado originalmente por Joseph Pilates.

Atualmente existem espalhados por todo o mundo diversos fabricantes de aparelhos de Pilates. Alguns desses fabricantes começaram inclusive a produzir os aparelhos com outros materias como alumínio e ferro para torna-los mais resiste. Dentre esses fabricantes encontramos empresas como a canadense Stott Pilates, que fabrica seus aparelhos em alumínio, Metacorpus Pilates, FisioPilates, RS Pilates, DeD Pilates que fabricam aparelhos contemporâneos e Millenium Pilates que segue os padrões desenvolvidos por Joseph Pilates. O Gratz Manufacturer continua suas atividades de fabricação na cidade de Nova York sendo os mais fiéis ao modelos desenhados por Gratz, Fred e Joseph Pilates.

Os aparelhos originalmente tinham como objetivos auxiliar a execução dos exercícios do método Pilates no solo, reestabelecendo as principais fraquezas de cada pessoa, atuando de maneira a beneficiar a força muscular, a flexibilidade, melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a mobilidade entre o segmentos vertebrais e reestabelecer principalmente a falta de conexão entre nosso centro de força “Power House” e nossos segmentos. Os equipamentos irão cooperar com seu instrutor para melhorar a necessidade especifica de cada aluno, sendo diferenciado o posicionamento, angulações, resistências de molas utilizados para cada aluno, promovendo assim uma individualização de sua aula (PANELLI, DE MARCO, 2009).

### 3.1 Cadillac Trapézio

Aparelho desenvolvido por Joseph Pilates durante sua passagem na primeira guerra mundial, onde no hospital em que trabalhou reutilizou as molas das camas que estavam sem utilização para criar, com auxílio de uma armação de ferro, a possibilidade de acelerar a recuperação dos feridos de guerra. Levava pelos corredores do hospital essa estrutura metálica, com diversas molas penduras até encaixar em volta das macas onde o paciente iria executar um série de exercícios possíveis a ele, utilizando seus conceitos, começando assim a surgir seu método tão conhecidos nos dias atuais.

Posteriormente, já em Nova York essa estrutura foi aperfeiçoada e dependendo de seu fabricante essa linha contemporânea pode ter diferentes alturas, recebendo novas alças, mais molas de diferentes intensidades entre outros acessórios que deixou o aparelho ainda mais versátil, recebendo então o nome de Cadillac, uma analogia feita ao carro mais requintado e cheio de acessórios da época.



Figura 4. Cadillac Trapézio Clássico.

Fonte: <http://www.milleniumpilates.com.br>



Figura 4.1 Cadillac Trapézio Contemporâneo.

Fonte: <http://cfisiopilates.wordpress.com/aparelhos/cadillac/>

### 3.2 Reformer Universal

Este aparelho assim como o Cadillac Trapézio, é composto por um conjunto de molas, alças, tiras e alguns acessórios. Desenvolvido por Joseph Pilates o Reformer é idealizado como um carro que desliza sobre uma plataforma de alumínio ou madeira através de um jogo de roldanas.

A resistência da mola, pode ser alterada, aumentando ou diminuindo dependendo da capacidade física do aluno e mesmo dos exercícios a serem executados. Assim como os outros aparelhos desenvolvidos para a prática do método, os exercícios não são passados em séries com o propósito de estimular grupos musculares isoladamente auxiliados por resistências externas, e sim com o propósito de recrutar o maior número de músculos, relacionados a um centro de força, conhecido nessa técnica como “Power House” promovendo um fortalecimento de um maior número de grupos musculares associado a um alongamento axial.

Diferente do Cadillac Trapézio, Pilates propôs um sequencia de exercícios específicos com movimentos fluidos, ritimados e sem interrupções, que devem ser seguidos, se a aula seguir um padrão clássico. Os exercícios podem ser realizados de pé, sentado, ajoelhados e deitado. Caso o instrutor opte em realizar uma aula nos padrões contemporâneos, não existe nenhuma ordem pré-estabelecida de execução de exercícios, o que não interfere nos benefícios trazidos pelo método.

Existem algumas diferenças entre o modelo clássico desenvolvido por Joseph Pilates e o modelo contemporâneo que sofreu algumas adaptações por alguns fabricantes. O tamanho do reformer em sua versão clássica é menor se comparado a versão contemporânea, o carrinho corre por dentro dos trilhos na versão clássica e na contemporânea corre por cima dos trilhos. No reformer clássico existem apenas quatro molas de mesma intensidade e a correia é em couro diferente do modelo contemporâneo onde existe cinco molas que dependendo do fabricante pode ter mesma intensidade ou pode variar a intensidade das molas e a correia é de nylon existindo uma trava que permite regular o tamanho da corda para o exercício, o que não ocorre com a correia de couro do modelo clássico.



Figura 5.0 Reformer Clássico

Fonte: <http://www.milleniumpilates.com.br>



Figura 5.1 Reformer Contemporâneo

Fonte: <http://cfisiopilates.wordpress.com/aparelhos/reformer/>

### 3.3 Cadeiras - High Chair, Wunda Chair e Arm Chair

Da mesma forma que acontece no Cadillac os exercícios nas cadeiras não precisam ser realizados seguindo uma sequência e sim serem realizados atendendo a necessidade de cada aluno.

A High Chair (Figura 6) foi a primeira cadeira desenvolvida por Joseph Pilates, baseada nas cadeiras de rodas do Hospital onde trabalhou durante a primeira guerra mundial. Também conhecida como electric chair, é composta basicamente por um pedal que recebe a resistência de duas molas fixas, com hastes laterais também fixa e um encosto que permite mais segurança ao aluno, entretanto restringe muitos exercícios a serem realizados em comparação a Wunda Chair devido ao seu encosto não permitindo amplitudes muito grandes aos exercícios (PANELLI, DE MARCO, 2009).



Figura 6. High Chair ou Eletric Chair

Fonte: <http://www.milleniumpilates.com.br>

Segunda Panelli e De Marco (2009) a Wunda Chair foi criada por Pilates com inspiração em sua época como artista de circo e também para ser utilizada em casas, podendo até ser utilizado como uma cadeira comum quando virada ao contrário, como nos mostra a Figura 7. Diferente da High Chair, podemos realizar uma quantidade maior de exercícios com objetivos para melhorar a flexibilidade e o fortalecimento muscular, além do treinamento sensório-motor. Os exercícios podem ser realizados nas mais diversas posições, deitado, sentado, apoiados sobre os joelhos, pela frente, por trás ou mesmo em pé sobre a cadeira voltado tanto para frente por trás como para os lados.

Os exercícios na Wunda Chair assim como na High Chair são realizados através da resistência e assistência de duas molas que dependendo do aluno e do exercício proposto podem auxiliar ou dificultar mais sua execução.

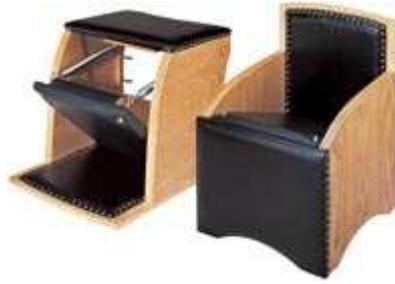


Figura 7. Wunda Chair

Fonte: <http://www.peakpilates.com/peak-pilates-studios/equipment-glossary.asp>

A Arm Chair assim como a High Chair possui um suporte para a coluna, sendo principalmente utilizados para exercícios com o intuito de lesões e atrofias da musculatura do tronco, mais podemos trabalhar grupos musculares dos membros inferiores e superiores também.



Figura 8. Arm Chair

Fonte: <http://www.pilates-gratz.com>

### 3.4 Os Barris – Ladder Barrel, Spine Corrector e Small Barrel

O desenho do Ladder Barrel foi criado por Joseph Pilates a partir de um antigo barril de cerveja, onde se realizou um corte, sendo utilizado uma das metades para realizar exercícios que promovam principalmente a força e a flexibilidade do tronco mantendo seu alinhamento correto. Neste aparelho o aluno consegue realizar movimentos em diversas posições, decúbito ventral, dorsal ou lateral, em pé, conseguindo agir principalmente em encurtamento das cadeias musculares e na melhora da postura (PANELLI, DE MARCO; 2009).

O Ladder Barrel por seu desenho, favorece tanto alunos iniciantes ou com grande encurtamento de musculatura de membros inferiores, quanto atletas de alto nível com exercícios que exigem alto grau de força e flexibilidade (PANELLI, DE MARCO, 2009).



Figura 9. Ladder Barrel

Fonte: <http://www.milleniumpilates.com.br>

Já os outros dois modelos de Barrel (Spine Corrector e Small Barrel), apesar de parecerem simples também são de grande importância já que podemos utilizar todos os princípios do método pilates, corrigindo desequilíbrios posturais principalmente da região do tronco (atrofias e hipertrofia) e encurtamentos favorecendo seu alinhamento.



Figura. 10. Spine Corrector

Fonte:[http://www.pycfitness.com/fitness\\_maps/pilates-barrel.htm](http://www.pycfitness.com/fitness_maps/pilates-barrel.htm)



Figura. 11. Small Barrel

Fonte:[http://www.pycfitness.com/fitness\\_maps/pilates-barrel.htm](http://www.pycfitness.com/fitness_maps/pilates-barrel.htm)

### 3.5 Wall Unit ou Tower

Aparelho utilizado em muitos estúdios com espaço reduzido. Dispõe dos mesmos acessórios que o Cadillac (molas, alças e barra) e assim como ele possui modelos clássico e contemporâneo. No modelo clássico existem duas pequenas caixas que correm por fora do tatame (mat) denominadas moon box que auxiliam na execução de alguns exercícios e posturas. A altura do Mat no clássico é menor comparado ao contemporâneo.

Sendo também utilizado para exercícios de solo devido a sua altura. Uma desvantagem que esse aparelho possui é sua fixação na parede, impossibilitando a mudança do aparelho com maior facilidade.



Figura 12. Wall Unit Clássico

Fonte: <http://www.pilates-gratz.com>



Figura 12.1 Wall Unit Contemporâneo

Fonte: <http://cfisiopilates.wordpress.com/aparelhos/cadillac/>

### 3.6 Guillotine (Guilhotina)

Este aparelho é muito difícil de ser encontrado nos estúdios do Brasil uma vez que grande parte dos exercícios que podem ser realizados na Guilhotina também podem ser feitos no Cadillac, apenas sendo mais cômodo para pessoas mais altas a realização na Guilhotina.

Segundo Galliano (2010) este aparelho é pouco utilizado e visto nos estúdios em todo o mundo, apenas Sean Gallagher possui um em seu estúdio. Muitos o comparam até ao Wall Unit por ser fixo na parede, restringindo sua mudança de lugar (PANELLI, DE MARCO, 2009).



Figura 13. Guillotine

Fonte: <http://www.pilates-gratz.com>

### **3.7 Ped-o-Pull**

Segundo Panelli e De Marco (2009), Joseph Pilates desenvolveu este aparelho, também muito pouco encontrado e utilizado para ajudar especificamente um amigo pessoal que era cantor a respirar de maneira correta.

São exercícios que buscam uma melhor força e equilíbrio dos músculos da cintura escapular, através do centro de força também conhecido como “power house”. Utilizado basicamente para os membros superiores e alinhamento da coluna vertebral devido sua

instabilidade. Na maioria das vezes os exercícios são realizados de pé com os calcanhares, coluna e cabeça contra a barra de ferro.



Figura. 14 Ped o Pull

Fonte: <http://cfisiopilates.wordpress.com/aparelhos/ped-o-pull/>

### 3.8 Acessórios

Para realizar algumas atividades Joseph Pilates criou alguns acessórios que tornam o exercícios mais fácil de ser executado, ou o torna mais desafiador. Podendo auxiliar na reabilitação e no condicionamento físico do aluno. A referencia utilizada para a descrição dos acessórios é PANELLI, DE MARCO, 2000.

### 3.8.1 Magic Circle

O acessório mas comum encontrados nos estúdios, seu desenho se deve através do arco de aço em torno do barril de cerveja, onde Joseph Pilates o retirou e utilizou para realizar exercícios com maior resistência para articulações como tornozelo, joelho, ombros e mãos.



Figura. 15 Magic Circle

Fonte: [http://www.stretchnow.co.uk/products/pilates\\_equipment2.php](http://www.stretchnow.co.uk/products/pilates_equipment2.php)

### 3.8.2 Neck Stretcher

Desenvolvido por Joseph Pilates para o fortalecimento da região cervical, podendo ser acoplado a alguns aparelhos de Pilates como o Cadillac e a Guilhotina. Atualmente em algumas modalidades automobilísticas se utilizam equipamentos com o mesmo princípio para evitar lesão na região cervical dos pilotos.

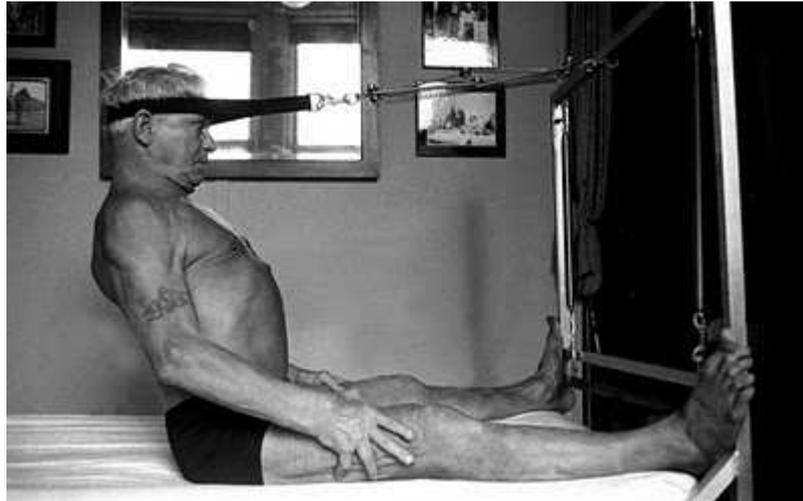


Figura 16. Joseph Pilates utilizando o Neck Stretcher

Fonte: <http://marcellobastos.blogspot.com/2010/09/pilates-neck-stretcher.html>

### 3.8.3 Foot Corrector

Para Alpers e Segel (2002), os músculos dos pés são bem fragilizados nos dias de hoje, em decorrência do grande tempo que passamos com nossos pés calçados impossibilitando assim a terra e suas diversas superfícies a massagear nossos pés. Com base nesses aspectos que Joseph Pilates criou esse acessório com o intuito de fortalecer, alongar toda musculatura dos pés, por se tratar da nossa base de sustentação para atividades como caminhar, correr, saltar.



Figura. 17 Foot Corrector

Fonte: <http://www.pilates-gratz.com/accessories.html>

### 3.8.4 Push Up Device

Acessório desenvolvido para trabalhar os membros superiores em alunos avançados e bailarinos onde realizam exercícios com parada de mão. Muito pouco encontrado e utilizado nos estúdio de Pilates.

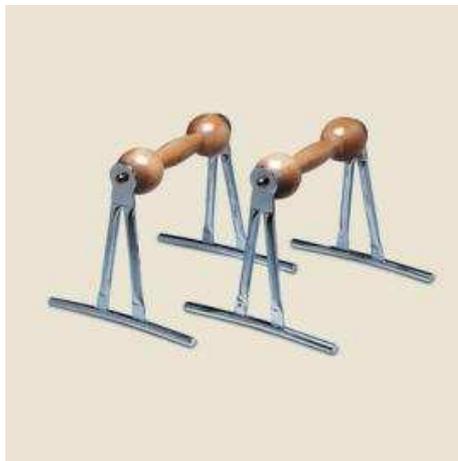


Figura. 18 Push Up Device

Fonte: <http://www.pilates-gratz.com/accessories.html>

### 3.8.5 Toe Exerciser

Acessório desenvolvido para aumento da amplitude articular dos dedos, seja das mãos quanto dos pés, assim como outros acessórios muito difícil de ser encontrado. Muito util para alunos que apresentam hallux valgus, popularmente denominado de “joanete”.



Figura. 19 Toe Exerciser

Fonte: <http://www.joesplacetruepilates.com>

### 3.8.6 Sand Bag

Desenvolvido para trabalhar músculos da mão, braço e cintura escapular. Basicamente o exercício nesse acessório constitui-se de enrolar e desenrolar um saco de areia com aproximadamente um quilo e trezentas gramas ao entorno de um bastão, através de uma corda ou barbante que une o saco a madeira. Pode ser utilizado em reabilitações de tendinites em membros superiores.



Figura. 20 Sand Bag

Fonte: <http://www.joesplacetruepilates.com>

### 3.8.7 Airplane Board

Acessório desenvolvido para auxiliar e desafiar os praticantes do método Pilates, em um exercício realizado no Cadillac ou no Wall Unit denominado Airplane. O Airplane Board consiste de uma madeira onde existem duas alças para encaixe dos pés, com duas argolas nas laterais onde as molas se encaixam para se realizar o exercício.



Figura. 21 Airplaner Board

Fonte: <http://www.pilates-gratz.com/accessories.html>

## **4. Aulas no solo e aparelho.**

### **4.1 Aula de solo (Mat Class).**

Os exercícios originais de solo criados por Joseph Pilates totalizam 34, com diferentes níveis de dificuldade. Estes exercícios seguem uma ordem pré-estabelecida passando dos mais simples para as execuções mais complexas, de maneira gradativa conforme a evolução do alunos com a prática do método (UNGARO, 2005). Em casos especiais como praticantes bailarinos e atletas de alto nível, podem chegar a um total de 55 exercícios a serem realizados (PANELLI, DE MARCO, 2009).

Estes exercícios servem de base e complemento para os exercícios realizados nos aparelhos, buscando um fortalecimento da musculatura abdominal, pois focar numa execução correta com a musculatura envolvida contraída de forma correta evita movimentos sem precisão, fluidez, princípios que sempre devem existir nessa técnica.

Como muitos alunos também buscam o método como forma de reabilitação, ocorrem variações específicas para determinadas patologias. As adaptações são realizadas de forma bem pontual de modo que se possa aliviar a região de dor do paciente, para que o mesmo possa realizar o trabalho de forma adequada (PANELLI, DE MARCO, 2009).

Nas primeiras aulas o aluno tem como principal objetivo se conscientizar das particularidades do método como a respiração e a utilização do seu centro de força conhecido como “power house”. Estes primeiros exercícios são realizados em decúbito dorsal e a maior dificuldade enfrentada pelos alunos nas primeiras aulas é a execução dos movimentos seguindo os seis princípios básicos do método: concentração, centro, fluidez, respiração, precisão e controle. Para alunos que chegam ao nível intermediário são realizados exercícios em novas posturas, como decúbito ventral a exigência para uma execução mais precisa em exercícios mais complexos e rápidos também é maior. Alunos avançados já possuem bom nível de força, flexibilidade, equilíbrio e coordenação para realizarem exercícios com grande grau de complexibilidade (PANELLI, DE MARCO, 2009).

Existem trinta e quatro exercícios criados originalmente por Joseph Pilates a serem executados na mesma ordem, sendo um exercício preparador para o seguinte e assim sucessivamente (PILATES, MILLER, 1998). Eles seguem a seguinte ordem: Hundred, Roll Up, Roll Over, One leg Circle, Rolling Like a Ball, Single Leg Stretch, Double Leg Stretch, Spine Stretch, Rocker with Open Legs, Corkscrew, Saw, The Swan-Dive, The one leg Kick, The double Leg Kick, Neck Pull, The Scissors, The Bicycle, Shoulder Bridge, Spine Twist, Jackknife, Side Kick, Teaser, Hip Twist, Swimming, Leg pull front, Leg Pull, Side Kick Knelling, Side Bend, Boomerang, Seal, Crab, Rocking, Control Balance, Push-up (PILATES, MILLER, 1998).

Para o nível conhecido como Super Star, consiste basicamente em praticantes que utilizam o método como mais uma forma de treinamento para sua atividade, como bailarinos e atletas de alto nível. Mas não é por isso que não devem tomar os mesmos cuidados que um aluno iniciante evitando possíveis Lesões (SILER, 2008).

#### **4.2 Aulas Clássicas x Aulas Contemporâneas.**

Não existem ainda estudos que busquem comparar os resultados obtidos entre uma aula clássica e contemporânea, mas é claramente percebido pelos seus praticantes que qualquer que seja a linha de aula seguida seus resultados são efetivos.

Uma das principais diferenças existentes entre estas duas linhas, está no fato da linha clássica desenvolvida por Joseph Pilates ter uma ordem de execução dos exercícios preservadas sabendo-se como a aula começa e termina. A fluidez também é o princípio dessa técnica que mais diverge entre aulas clássicas e contemporâneas, já que nas aulas clássicas o enfoque maior é para o condicionamento físico, sempre em um ritmo frenético em todos os exercícios de sua série. A fluidez ocorre também na transição entre os exercícios sendo o aluno orientado a realizá-las sozinho.

Já em aulas que sigam a linha contemporânea essa sequência de exercícios pode sofrer alterações e adaptações levando em consideração a condição de cada aluno e o nível em que o mesmo se encontra.

## 5. Conclusão

O método Pilates é um novo método de condicionamento físico que trás inúmeros benefícios aos seus praticantes como a melhora da postura, respiração, flexibilidade, gera um fortalecimento muscular, definição muscular, além de aliviar dores principalmente nas costas. E por isso o numero de praticantes vem aumentando diariamente e comprovando sua eficácia.

Diferentemente de algumas atividades físicas, as aulas de Pilates podem ser bem dinâmicas e diversificadas, utilizando-se seus aparelhos com centenas de possibilidades de exercícios diferentes para se realizar. O método também pode ser uma excelente atividade para alunos com disfunções em articulações como tornozelo, joelho, quadril, ombro e em pacientes com hernia de disco, cervicobraquialgias, lombalgias se utilizados os exercícios adequados pelo profissional. Sendo uma atividade que abrange uma grande faixa etária de praticantes, pois tanto crianças podem fazer para obter uma melhora de postura quanto idosos para evitar complicações maiores decorrentes da idade.

O método também a se diferencia de outras atividades físicas por relacionar o corpo e a mente, através de seus princípios: Concentração, Centro, Fluidez, Respiração, Precisão, Controle. Onde o aluno que se conscientizar desses princípios vai conseguir potencializar todos os benefícios. Conseguindo uma melhor qualidade nas execuções dos exercícios e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida.

A popularidade do método no Brasil ainda é muito recente, seu crescimento esta relacionado a grande quantidade de materias nos meios de comunicações com saúde e bem estar, tambem a inúmeras pessoas famosas adeptas ao método Pilates, que por serem, em sua maioria símbolo de corpos saudáveis, incentivam as pessoas a pratica do método para a busca desse corpo, isso ocorre principalmente entre as mulheres.

Posso concluir que esse método criado Joseph Hubertus Pilates, está ganhando espaço cada vez mais entre as pessoas como uma de suas atividades físicas, e não apenas como uma atividade física temporária, fazendo com que seus objetivos e benefícios sejam alcançados assim melhorando a qualidade de vida dos adeptos ao Pilates.

## REFERÊNCIAS

- ALPERS, A.T; SEGEL, R.T. **The everything Pilates book**. Avo: Adams Media, 2002.
- APARICIO, E; PÉREZ, J. **O autêntico método Pilates**. Editora Planeta, 2005.
- CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil**. Editora Alegro, 2004.
- GALLAGHER, S.P.; KRYZANOWSKA, R. **The Joseph H. Pilates archive collection: photographs: writings and designs**. Philadelphia: BainBridgeBooks, 2000.
- HALL, D. W. **The effect of Pilates based training on balance and gait in an elderly population**. Thesis (Master of Science in Exercise Physiology) - San Diego State University, San Diego, 1998.
- MILLER ,J. W. **Return to life trough contrology**. New York: : Presentation Dynamics, 1998.
- PANELLI, C.; DE MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo**. Phorte Editora, 2009.
- PERINI, Solaine. **História do método Pilates**. 2011. Disponível em: <<http://www.abpilates.com.br/site/metodos.asp?id=3>>. Acesso em: 14 Mai. 2011.
- PILATES, J.H. **Your Health**. New York: Presentation Dynamics, 1998.
- SILER, B. **O corpo Pilates**. São Paulo: Summus, 2008.
- UNGARO, A. **A promessa de Pilates**. São Paulo: Caras, 2005.
- UNGARO, A. **Pilates Practice Companion**. London: Dorling Kinderlesy Limited, 2011.
- WINSOR, M.; LASKA, M. **The Pilates powerhouse**. Cambridge, Persus Books, 1999.