

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

**JULIANA NAGATA**

**O PILATES CLÁSSICO A PARTIR DE SEUS PRINCÍPIOS:  
REFLEXÕES TEÓRICAS E PRÁTICAS**

**Campinas**

**2021**

**JULIANA NAGATA**

**O PILATES CLÁSSICO A PARTIR DE SEUS PRINCÍPIOS:  
REFLEXÕES TEÓRICAS E PRÁTICAS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Graduação da Faculdade de Educação Física da  
Universidade Estadual de Campinas para  
obtenção do título de bacharela em Educação  
Física

**Orientador: Prof. Dr. Odilon José Roble**  
**Coorientadora: Prof. Ms. Anáí de Abreu Pigatto**

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE À VERSÃO  
FINAL DA MONOGRAFIA DEFENDIDA PELA  
ALUNA JULIANA NAGATA E ORIENTADA PELO  
PROF. ODILON JOSÉ ROBLE.

**Campinas**  
**2021**

Ficha catalográfica  
Universidade Estadual de Campinas  
Biblioteca da Faculdade de Educação Física  
Dulce Inês Leocádio - CRB 8/4991

N131p	<p>Nagata, Juliana, 1997- O Pilates Clássico a partir de seus princípios : reflexões teóricas e práticas / Juliana Nagata. – Campinas, SP : [s.n.], 2021.</p> <p>Orientador: Odilon José Roble. Coorientador: Anaí de Abreu Pigatto. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.</p> <p>1. Pilates, Método. 2. Filosofia. 3. Corpo. I. Roble, Odilon José. II. Pigatto, Anaí de Abreu. III. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação Física. IV. Título.</p>
-------	--

Informações adicionais, complementares

**Título em outro idioma:** Classical Pilates from its principles: theoretical and practical reflections

**Palavras-chave em inglês:**

Pilates, Method

Philosophy

Body

**Titulação:** bacharel

**Banca examinadora:**

Cecília Panelli

**Data de entrega do trabalho definitivo:** 12-01-2021

## **COMISSÃO JULGADORA**

Odilon José Roble  
**Orientador**

Anaí de Abreu Pigatto  
**Coorientadora**

Cecília Panelli  
**Banca Titular**

Dedico este trabalho aos meus pais que  
sempre acreditaram em mim.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria primeiramente de agradecer meu orientador, Prof. Odilon por ter aceitado meu trabalho e ter sido prestativo em todos os momentos que precisei de auxílio.

Também gostaria de agradecer minha coorientadora Prof. Anaí por todas nossas reuniões e apoio não só com o trabalho em si, mas também a ajuda mental que me deu durante esse processo árduo.

Agradeço à minha mãe por ter me incentivado a fazer a faculdade que eu gosto e me dar carinho e apoio nos momentos difíceis que a graduação me trouxe.

Agradeço ao meu pai também, por sempre me incentivar e me fazer persistir e não desistir dessa luta.

Agradeço também ao meu irmão Enzo por ter me incentivado a prestar UNICAMP e hoje saber que foi a melhor decisão que tomei.

Agradeço meu namorado Lucas por ter estado ao meu lado em todos os momentos e me ajudar a não desistir.

Também agradeço a minha psicóloga Tanile Ribeiro da Silva que me ajudou muito antes e durante minha jornada para este trabalho.

Enfim, agradeço todos meus amigos e familiares que de alguma forma contribuíram para esta escrita.

NAGATA, Juliana. **O Pilates Clássico a partir de seus princípios**: reflexões teóricas e práticas. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (graduação). Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2021.

## RESUMO

No referido texto, trataremos a reflexão sobre quais os benefícios do método Clássico de Pilates através de seus princípios filosóficos, sendo eles: Concentração, Centralização, Controle, Precisão, Respiração e Fluidez. O Pilates, ou em sua origem, a Contrologia, é um método criado por Joseph Hubertus Pilates no início do século XX que visa sua prática através da completa coordenação entre corpo, mente e espírito, aproximando-se assim do estudo de Thomas Hanna (1983) sobre Educação Somática, onde não se pode pensar a prática corporal apenas pelo corpo em si, sem o conjunto mente e espírito. Conforme o tempo foi passando, a essência do método Pilates foi desaparecendo em diversos estúdios, não trazendo seus princípios filosóficos à tona. Na Extensão de Pilates da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, tais benefícios ficam evidentes e mostram a importância da prática dos princípios do Pilates Clássico.

**Palavras-chaves:** Pilates, método, filosofia, corpo.

NAGATA, Juliana. **Classical Pilates from its principles:** theoretical and practical reflections. 2021. Course Completion Work (graduation). Faculty of Physical Education, State University of Campinas, Campinas, 2021.

## **ABSTRACT**

In that text, we will reflect on the benefits of the Classic Pilates method through its philosophical principles, namely: Concentration, Centralization, Control, Precision, Breathing and Fluidity. Pilates, or in its origin, Contrology, is a method created by Joseph Hubertus Pilates in the early twentieth century that aims at its practice through complete coordination between body, mind and spirit, thus approaching the study by Thomas Hanna (1983 ) on Somatic Education, where body practice cannot be thought of only by the body itself, without the whole mind and spirit. As time went by, the essence of the Pilates method disappeared in several studios, not bringing its philosophical principles to the fore. In the Pilates Extension of the Faculty of Physical Education at UNICAMP, such benefits are evident and show the importance of practicing the principles of Classic Pilates.

**Keywords:** Pilates, Method Philosophy, Body.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
DESENVOLVIMENTO	15
Concentração e Centralização	15
Precisão e Controle	17
Respiração e Fluidez	19
Pilates e sedentarismo	21
Pilates na prática	24
CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	27

## INTRODUÇÃO

Nascido na Alemanha, em 1883, Joseph Hubertus Pilates foi o responsável pela criação do método de condicionamento que conhecemos atualmente por Pilates. Seus estudos começaram ao tentar melhorar sua própria condição de saúde, que desde a infância, se mostrava fragilizada (PANELLI<sup>1</sup>; DE MARCO, 2016, p.24). Já com vários conhecimentos sobre fisiologia e até artes marciais, Joseph atuou como enfermeiro na recuperação de feridos durante a Primeira Guerra Mundial.

Mesmo sem comprovações científicas na época, era notável a melhora de seus pacientes mesmo ainda antes de saírem da cama, onde Joseph utilizava molas de camas hospitalares para tonificação dos músculos. Foi daí que surgiu a ideia da criação de seus aparelhos utilizados posteriormente em seu estúdio, são eles: *reformer, cadillac, high chair, wunda chair, arm chair, ladder barrel, spine corrector, small barrel, wall unit, guillotine e pedipole*.

Em Nova Iorque, Estados Unidos, fundou seu primeiro estúdio chamando a atenção do público da dança, por conseguir curar dançarinos lesionados que tinham como tratamento médico apenas a opção de cirurgia; e de outras pessoas com interesse em estudar suas técnicas e que posteriormente deram continuidade ao método (PANELLI; DE MARCO, 2016. p.26). Um incêndio em seu estúdio fez com que Joseph morresse intoxicado aos 87 anos na tentativa de salvar seus equipamentos.

Após a morte de Joseph, sua esposa, Clara, continuou a disseminação do método com a ajuda de alguns discípulos deixados por ele que tentaram manter a essência do método viva, como fizera Romana Kryzanowska<sup>2</sup> e outros.

O método criado por Joseph foi disseminado por todo o mundo como “Pilates”, mas na realidade, Joseph chamou seu método de *a arte da Contrologia*, onde se determinava o equilíbrio do corpo com a mente: “A Contrologia desenvolve o corpo uniformemente,

---

<sup>1</sup> Cecília Panelli com graduação em Dança, e pós-graduação na Educação Física da UNICAMP, é instrutora e pesquisadora do método Clássico do Pilates no Brasil, obteve sua formação diretamente com Romana Kryzanowska, uma das discípulas de Joseph. Responsável pela tradução da Obra Original de Joseph Pilates: “Sua Saúde” e “O retorno à vida pela Contrologia”.

<sup>2</sup> Nasceu nos Estados Unidos em 1923, foi apresentada a Joseph para tratar de lesões causadas pelo ballet que nenhum profissional na época conseguiu resolver sem que a alternativa fosse uma cirurgia. Ela então entendeu os princípios do Pilates ao ser quase que totalmente curada já em sua terceira sessão. Nessa época se tornou aluna direta de Joseph e tornou-se professora sob sua supervisão. Após o falecimento de Joseph, Romana recebeu o direito ao uso da metodologia, perpetuando o método pelo mundo.

corrige a má postura, restaura a vitalidade física, revigora a mente e eleva o espírito.” (PILATES, 2010, p. 121)

A arte da Contrologia visa realizar movimentos com o menor gasto de energia possível, ou seja, tais movimentos acabam se tornando algo natural para o indivíduo que o pratica causando um bem-estar geral de corpo, mente e espírito. Para conseguir tal êxito, são apontados os princípios básicos da Contrologia, sendo eles: Concentração, Controle, Centralização, Fluidez, Precisão e Respiração. Tais princípios serão mais explorados posteriormente.

Com os princípios básicos, analisamos que Joseph não buscava apenas o movimento pelo movimento, e sim, uma conexão desse movimento para além do corpo, trazendo mente e espírito para sua realização, o que se assemelha à Educação Somática de Thomas Hanna<sup>3</sup>, conceito advindo da palavra grega *soma*<sup>4</sup>.

Para Hanna (1986), utilizar o conceito da palavra *soma* é entender o corpo subjetivo, como ele diz: “o corpo como experiência”. Junto ao campo de estudo da Educação Somática, conseguimos observar a nós mesmos com duas visões: uma, em primeira pessoa e outra em terceira pessoa, ou seja, na primeira têm-se a observação interna, na seguinte temos a percepção alargada do que se passa em nosso entorno, em nossa exterioridade. É desse ponto de confluência que perspectivamos a compreensão de que não podemos separar corpo e mente. Já que ambos atuam em uníssono, dada sua relação de complementaridade de um com o outro, em outras palavras, o Método Pilates tal como a Educação Somática, comportam em si cada qual com suas peculiaridades, um princípio comum, um certo holismo em suas compreensões e aplicações.

Na Educação Somática acredita-se na constante troca entre matéria e energia que produz a vida (FERNANDES, 2015), e os professores que a utilizam afirmam que o corpo é algo indivisível e indissociável da consciência (BOLSANELLO, 2005), ou seja, não tem como separar o corpo da mente e do espírito. O trabalho necessita ser conjunto, para o corpo, de um modo geral, entrar em homeostase. Os desequilíbrios que ocorrem nos sistemas fisiológico, psicológico, cognitivo, etc., não podem ser dissociados, afinal, tudo faz parte desse trabalho que é a *soma*.

---

<sup>3</sup> Nascido em 1928 nos Estados Unidos, Professor de Filosofia, que na década de 70 utilizou do termo “somática” em seus estudos e que lhe foi atribuído a criação de tal conceito.

<sup>4</sup> etimologia: termo superlativo de super, que significa “acima de”.

Ao contrário da opinião geral e da crença popular de que a mente é mestra absoluta do corpo, como dizem cientistas cristãos e outros, e de que o corpo é o mestre absoluto da mente, como dizem os modernos educadores físicos e os treinadores que concentram seus esforços somente no desenvolvimento de músculos do corpo com máquinas e outros aparatos, nenhuma das teorias é a solução correta para os nossos problemas de saúde vindos de séculos atrás. (PILATES, 2010, p.41)

Já na época em que Joseph escreveu seu livro *Sua Saúde e Retorno à vida pela Contrologia* (2010), ele conseguia observar que a falta de movimentação das pessoas gerava doenças crônicas tanto por estresse, jornadas de trabalho excessivas ou mesmo movimentos “não-naturais” (PILATES, 2010, p.118). Porém, ele afirmava que essas doenças podem ser resposta da falta de equilíbrio entre corpo e mente, onde uma se desenvolve mais que a outra, mas que isso é, infelizmente, comum nos homens civilizados: “Se o homem dedicasse tanto tempo e energia a ele mesmo como ele devota ao que produziu, teríamos um progresso inacreditável, que eclipsaria tudo o que foi conquistado com sucesso.”(PILATES, 2010, p.50). Atualmente, ainda podemos observar essa rotina errônea das pessoas, ainda mais sobressaído do que naquela época. Essa falta de movimentação chamamos de sedentarismo, como descrito abaixo.

O sedentarismo, ou inatividade física atinge mais de 70% da população adulta, onde estes, não podem ser considerados saudáveis (GUALANO, 2011). Infelizmente não é de se assustar que esse número venha aumentando a cada ano, ao pensar no aumento de aporte de comidas prontas e novas tecnologias que nos fazem gastar menos energia. Junto ao sedentarismo, podemos observar na população global o aumento da incidência de obesidade, diabetes, hipertensão e possíveis desvios posturais, por passar muito tempo numa mesma posição incorreta.

Esses desvios posturais estão situados em nossa coluna vertebral, ou seja, região cervical, torácica e lombar, podendo ocorrer hiper ou hipo lordoses/cifoses, ou até desvios laterais, como a escoliose, dependendo do tipo de concavidade e da região onde ocorrem essas curvaturas fora da anatomia natural de nosso corpo.

Diversos estudos apontam que esses desvios posturais são formados em sua maioria no período escolar, pelo desenvolvimento muscular em desequilíbrio na fase de

crescimento (DE MORAES, 2017) ou mesmo pela falta de postura adequada em situações cotidianas que acabam “viciando” o corpo a ficar nessa posição:

Enquanto crescemos, nossos corpos sofrem desequilíbrios posturais como resultado de não termos desenvolvido uniformemente todos os músculos, ao trabalharmos o corpo somente com movimentos diários e posturas prejudiciais. Tais posturas acarretam maus hábitos e, dessa maneira, grande parte da população sofre de problemas de coluna. (PILATES, 2010, apud. PANELLI; DE MARCO, 2016. p.33)

Com a utilização da Contrologia, é possível potencializar o desenvolvimento de todos os músculos de uma forma mais equilibrada, fazendo com que melhore, ou até mesmo deixe de ocorrer tais desvios posturais. Por isso, no método do Pilates Clássico é necessário realizar os exercícios de uma forma consciente, pois quando trabalhamos com os pequenos grupos musculares, estamos também, fortalecendo os grupos musculares maiores, (PILATES, 2010, p.128) entrando assim num desenvolvimento uniforme de todos os músculos, tornando-os flexíveis e melhores para lidar com as situações do nosso cotidiano.

Esse pensamento de Joseph citado no parágrafo anterior, foi averiguado através da monitoria de diversas turmas de Pilates Solo na Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Essa monitoria foi realizada dentro do Projeto de Extensão Universitária e Comunitária da Faculdade, onde os alunos da graduação e pós-graduação se tornam “professores” com supervisão do docente responsável.

Dentro do Projeto de Extensão de Pilates Solo participam pessoas a partir de 18 anos de idade, com ou sem experiências anteriores com a prática, sedentários ou atletas, pessoas da comunidade interna da UNICAMP ou pessoas que moram nas proximidades. Ou seja, o público que se inscreve para participar durante um semestre nas turmas de Extensão de Pilates Solo é muito diversificado, sendo composto por pessoas de faixas etárias, gênero, nível de atividade física e condições de saúde variadas. Muitas pessoas que procuram o fazem pelo motivo de apresentarem alguma disfunção, principalmente por desvios posturais causados em sua maioria pela falta de atividade física e excesso de tempo posicionado incorretamente.

O método utilizado na extensão de Pilates é o Clássico, ou seja, aqueles exercícios criados e organizados por seu criador, Joseph Pilates. Na extensão, utilizamos apenas a

metodologia de solo, ou seja, apenas com a utilização do próprio peso corporal, sem nenhum material ou equipamento a mais.

No Brasil, o método Pilates foi difundido com características relacionadas com a fisioterapia, cujo direcionamento está voltado mais para pessoas que apresentam alguma debilidade ou que não conseguem realizar atividades físicas cotidianas. Essa relação com a fisioterapia não é errônea, pois o método teve seu início com Joseph reabilitando pessoas lesionadas no campo de concentração (PANELLI; DE MARCO, 2016, p.25). Porém essa não pode ser a única visão em torno do método, afinal, quem conhece e realiza os exercícios propostos por ele, identifica seu foco na força, no powerhouse<sup>5</sup>, na flexibilidade e em muitos outros aspectos para além da reabilitação. Mas como essa ideia em torno do método já foi muito disseminada, a maioria das pessoas buscam a prática por recomendação médica.

Como citado anteriormente, muitos alunos do projeto de Extensão da Faculdade de Educação Física (FEF) apresentaram queixa em relação a algum aspecto da saúde, entre eles, comumente, os desvios posturais e encurtamento dos músculos da cadeia posterior, possivelmente por termos uma grande quantidade de alunos com uma idade mais avançada e sedentários e também alunos jovens mas que são estudantes/cientistas e conseqüentemente tendem a passar muito tempo sentados ou parados em uma mesma posição inadequadamente.

Em seu livro, Pilates afirma que se os exercícios propostos forem realizados numa frequência de quatro vezes por semana por três meses, é possível observar uma melhora significativa das capacidades físicas (2010, p.121). Na experiência que acompanhamos com as diversas turmas de Extensão da FEF com duração de 50 minutos, 1 vez por semana, durante um semestre, ficou visível as melhorias que ocorreram com os alunos. Seguir rigorosamente os princípios da Contrologia é imprescindível para se desenvolver e alcançar os resultados esperados. Pilates afirma:

As únicas regras inalteráveis às quais você, conscientemente, sempre deve obedecer, com fidelidade e sem desvios, é seguir as instruções que

---

<sup>5</sup> Expressão criada por Joseph Pilates como: O centro de força do nosso corpo. Sendo os músculos que o engloba principalmente: transversos do abdome, multifídios, assoalho pélvico e diafragma. Esse centro leva principalmente a melhor estabilização do tronco, melhora da postura e conseqüentemente, de seu alinhamento.

acompanham os exercícios e manter a mente totalmente concentrada no objetivo dos exercícios enquanto os desenvolve. Isso é inevitavelmente importante para atingir os resultados procurados; ... (2010, p.123)

Algumas pessoas introduziram o método do Pilates no Brasil e foram essenciais para a perpetuação do método no início dos anos 90, como Alice Becker Denovaro - primeira brasileira certificada, Ruth Rachou, Maria Cristina Rossi Abrami, Alessandra Tegoni, Inélia Garcia e Cecília Panelli. (PANELLI; DE MARCO, 2016, p.28). Todas elas tiveram a formação fora do Brasil em escolas renomadas de Pilates, como o “The Pilates Studio” em Nova Iorque, que surgiu em 1970 na direção de Romana Kryzanowska.

Atualmente no Brasil, é comum encontrar estúdios que levam o nome de Pilates, não necessariamente porque os profissionais possuem formação para utilizar o método Clássico de Pilates, mas muitas vezes, apenas porque o nome se popularizou no mercado. É possível que então esses estabelecimentos não sigam os princípios defendidos por Joseph Pilates e, portanto, acabem inutilizando os princípios básicos da Contrologia, ou apenas sigam um ou outro princípio, como o da respiração. Ainda assim, essa conduta não corresponde ao que é essencial para caracterizar o método Pilates, tornando-se superficial, sem o conjunto de corpo, mente e espírito<sup>6,7</sup>, pregando apenas o movimento pelo movimento.

---

<sup>6</sup> Espírito na visão de Joseph Pilates: “eleva o espírito” (2010, p. 121), por trazer a ideia de trabalho conjunto entre corpo e mente, pode se dizer que tem uma maior conexão consigo, vive-se a experiência.

<sup>7</sup> Espírito na visão filosófica: reflexão com o autoconhecimento, ser interexistente em diversas dimensões (DA SILVA, 2016).

## DESENVOLVIMENTO

Como ressaltado na Introdução, a Contrologia é redigida através dos Princípios propostos por Joseph. Foi observado que em seus livros: *Sua saúde* e *O retorno à vida pela Contrologia*, não é explícito tais princípios, porém, de acordo com Panelli e De Marco (2016, p.35), eles foram retirados de manuscritos de Joseph e entregues, posteriormente a sua morte, para Gallagher e Kryzanowska, que compreenderam sua grande importância dentro do método e levaram-os adiante. São eles: Concentração, Centralização, Precisão, Controle, Respiração e Fluidez.

Trataremos a seguir desses princípios, à vista de ampliar nossa compreensão sobre a importância do método Clássico e suas implicações práticas em nossa dinâmica social vigente, visto que atravessamos um período intenso e preocupante de pessoas cada vez mais sedentárias, e de práticas que se limitam apenas ao trabalho com a corpo físico, não dão conta de lidar com a complexidade que está por detrás dos processos variados que levam grande parte de nossa população a estilos de vida cada vez mais sedentários.

### **Concentração e Centralização**

Para conseguirmos alcançar objetivos dentro de alguma prática, recomenda-se a entrega por completo para tal realização, ou seja, a exigência de uma total Concentração, tanto de corpo, como mente e espírito. Com essa intensa concentração na atividade, conseguiremos sentir cada movimento que realizaremos e entenderemos mais facilmente o que o instrutor está nos pedindo, aumentando nossos níveis de propriocepção<sup>8</sup> corporal.

O Sistema Proprioceptivo é de natureza neurológica que recebe informações provenientes de múltiplos sensores do nosso corpo como a pele da sola dos pés, músculos e articulações, mucosas, língua, sistema visual e sistema auditivo do equilíbrio (labirinto). Este sistema integra e compatibiliza todas essas informações e expede as ordens necessárias para as fibras musculares de todo o corpo para que estas realizem uma determinada ação. (ANTUNHA E SAMPAIO, 2008)

---

<sup>8</sup> Sensibilidade da pessoa em relação ao próprio corpo; consciência corporal em equilíbrio, em movimento, ou mesmo estagnado.

Dito de uma forma mais simplificada, a propriocepção faz identificarmos se nossa perna está estendida ou flexionada mesmo sem olhar para ela. Esse sentido pode ser mais explorado quando outros sentidos paralelos também são acionados, como por exemplo, o tato. Isso pode explicar a atenção que Joseph tinha pelo fortalecimento e alongamento dos pés e das mãos através de seus equipamentos *foot corrector* e *toe exerciser*. Entender que todos os exercícios da Contrologia trabalham o corpo de um modo geral e não fragmentado, nos faz compreender o porquê Joseph também se preocupava tanto em trabalhar partes do nosso corpo que comumente são deixados em segundo plano. Essa característica também contribui para aproximarmos o método de uma compreensão do campo da Educação Somática, como prescrito anteriormente.

O sentido da audição também tem sua importância dentro do método, ele ajuda no princípio da Concentração, com o auxílio da imaginação do aluno, estimulada pelo instrutor, por exemplo. Uma das mais comuns instruções dadas pelos instrutores de Pilates faz uso desse estímulo quando dito: “Sente como se seu umbigo estivesse grudado lá no chão”, essa frase, utiliza o sentido da audição no momento em que o aluno escuta a instrução abstrata interpretando mais facilmente o que lhe foi proposto do que apenas se tivesse escutado um simples comando de voz mais concreto, como: “Junte suas escápulas, feche seu esterno e force o abdômen.”. Um comando de voz claro e objetivo é essencial para conseguirmos prender a atenção de nosso aluno de uma forma certamente mais didática e fluida.

Junto à musculatura abdominal, toda área entre a cintura escapular e pélvica é localizado o que Joseph chamou de *Power House*, traduzindo ao pé da letra: a casa da força, ou centro de força. O *Power House* engloba muitos músculos do assoalho pélvico como: psoas, extensores da região lombar, glúteos, quadríceps femoral, tensor da fáscia lata, sartório e adutores, além dos músculos abdominais (PANELLI; DE MARCO, 2016, p.37). Hoje, podemos compreendê-lo como a região do Core.

O *Power House* faz com que possamos compreender o segundo princípio básico da Contrologia: a Centralização. Joseph afirmava que muitas pessoas tinham problemas na coluna ou dores pelo corpo por terem esse Centro do Corpo fragilizado (DE MARCO; PANELLI, 2016. p.37). Por isso, entende-se que para conseguirmos um corpo equilibrado, precisamos dar grande atenção a essa parte do corpo, fortalecendo-o e alongando-o. Existem diversos estudos que mostraram em suas amostras com praticantes da Contrologia,

que esse fortalecimento do Centro ajuda a diminuir os níveis de dores na coluna vertebral, como na região lombar muito acometida na velhice (QUEIROZ, 2016), e com isso, mostrou melhoras relacionadas ao alinhamento corporal, flexibilidade, mobilidade, resistência, força e entre outros aspectos.

### **Precisão e Controle**

Dentro da Contrologia, é proposto qualidade e não quantidade. De início, muitos alunos, e às vezes até instrutores, sentem-se receosos com o método devido a pouca quantidade de repetição dos exercícios. No capítulo 2 do livro *O retorno à vida pela Contrologia* (PILATES, 2010, p.105), é demonstrado todos os exercícios solo do método, onde é detalhado passo-a-passo cada exercício junto ao número de repetições máximas. É observado a pouca quantidade de repetição, sendo vista o máximo de seis repetições; a única que aparece com maior número é o *hundred*, pois como o nome já diz, deve ser repetido cem vezes, com o intuito de aquecer e preparar nosso corpo para o restante da série, e por isso então, ele é colocado como o primeiro exercício.

Esse aspecto citado anteriormente, se encaixa no princípio da Precisão: *“nunca repita os exercícios selecionados mais do que o número de vezes prescrito, pois isso vai prejudicar mais do que ajudar,...,porque essa infração cria uma fadiga muscular “venenosa”.*” (PILATES, 2010, p.134). Essa precisão faz com que tenhamos uma grande atenção ao realizar cada exercício proposto, sempre atento a todos os detalhes exigidos pelo método a fim de atingir o objetivo de cada um deles, aliás, Pilates deixa claro em sua referida série de exercícios, a importância de cada exercício e a necessidade de se realizá-los de acordo com a ordem pré-estabelecida.

Os exercícios estimulam todas as partes do corpo ao mesmo tempo. Entretanto, há movimentos com funções específicas, como os exercícios das séries de abdominais. Entre essas funções, temos: resistência, flexibilidade, fortalecimento, coordenação, massagem, controle, respiração, alinhamento, equilíbrio e estimulação do controle dos movimentos pelo centro de força do indivíduo. (PANELLI; DE MARCO, 2016, p.43)

Em *Método Pilates de condicionamento do corpo* (PANELLI; DE MARCO, 2016), é deixado claro a ideia da necessidade de um alto nível de Controle e Precisão para realizar a série em questão. Os exercícios são divididos em quatro níveis: básico, intermediário, avançado e super star (p.44).

No nível básico, são realizados apenas os sete primeiros exercícios, todos em decúbito dorsal a fim de, primeiramente, fortalecer a região abdominal, e também é onde o instrutor consegue observar quais adaptações serão necessárias realizar se o aluno em questão tiver alguma falta de mobilidade, ou mesmo alguma lesão. No nível intermediário, conseguimos introduzir o aluno em decúbito ventral e exercícios de equilíbrio. No nível avançado é focado no aumento da resistência e podendo ser introduzido equipamentos para aumentar o grau de dificuldade. Já no nível super avançado (ou super star), é realizado a série em seu nível mais complexo, esse trabalho é realizado principalmente, mas não somente, em bailarinos e atletas de alto nível.

De acordo com Panelli e De Marco (2016), a série completa apresenta 55 exercícios, desde o primeiro nível até o último, são propostas adaptações de acordo com cada indivíduo que for realizá-la. Como dito anteriormente, não podemos pecar com alto número de repetições, entendendo assim, que cada exercício tem um objetivo específico, e por isso, exige ser feita em sua maior perfeição, ou seja, com alto nível de Controle e Precisão.

São muitos os detalhes especificados por Joseph para que consigamos ter excelência ao realizar sua série. Não podemos entender o método simplesmente como exercícios crus, onde chegamos em um “estúdio de Pilates” e só seguimos as orientações do instrutor sem pensar no porquê e para que estamos o realizando. Não importará seu objetivo, se for no aspecto físico, estético ou de reabilitação, temos que ter a completa entrega para a prática em questão, trabalhando sobretudo o foco de nossos pensamentos na consonância com o trabalho de corpo apresentado, dessa maneira estaremos mais integrados a alcançar seu almejado objetivo.

Ao explanar sobre tais implicações, podemos verificar que a série de Pilates não é tão simples assim como divulgada popularmente na grande maioria dos casos que se utilizam do nome. Um exemplo pode ser visto nas aulas direcionadas para reabilitação de lesões ou mesmo para idosos acometidos com alguma dificuldade trazida pela idade como dificuldade de locomoção, falta de certas funcionalidades, entre outros; apenas quem o realiza com total êxito pode entender sua complexidade e nível de exigência. Todos os

exercícios são pautados na utilização dos princípios então elencados, o que traz então, tal nível de complexidade, porém, ao se utilizar mente e não só corpo na prática, como é o aconselhado por Joseph Pilates, os exercícios então se tornam menos complexos, tornando-os acessíveis para toda e qualquer pessoa que aceite se entregar à prática em corpo, mente e espírito.

## **Respiração e Fluidez**

Um dos princípios menos deixado de lado pelos instrutores contemporâneos é o princípio da Respiração. Talvez porque seja uma ação “básica” para outros tipos de práticas corporais, e como afirmara Joseph: “Respirar é o primeiro e último ato da vida. Nossa vida depende disso.” (2010, p.125).

Em seus dois livros, Joseph deixa claro que a grande maioria da população não sabe respirar corretamente, e que esse aspecto pode acarretar em diversas doenças, principalmente as respiratórias, mas afetando o estado de saúde de modo geral. (2010, p.126). Joseph explica o modo correto de se realizar uma correta respiração:

Para respirar corretamente, você deve inspirar e expirar completamente, sempre procurando “espremer” bem forte todos os átomos de ar impuro dos pulmões, da mesma maneira que torceria cada gota de água de um pano molhado. Quando você ficar de pé novamente, os pulmões automaticamente se encherão de ar fresco. Isso preenche a corrente sanguínea com vitalidade do oxigênio necessário à vida. Além disso, a completa inspiração e expiração do ar estimula todos os músculos a uma atividade muito maior. (2010, p.125)

Sendo assim, conseguimos unir a respiração com o controle, por exemplo, ao afirmar que a diminuição de uma atividade gasta menos energia que pode ser reatribuída de outra forma para trazer mais resultados positivos no momento em que não há gasto de energia desnecessário com uma respiração incorreta. Vimos então, que os princípios são interdependentes, atuando de forma singular e coletiva. Tendo como perspectiva sua maior eficácia junto a uma proposta de manutenção da vitalidade de um corpo integrado .

Por último e não menos importante, temos o princípio da Fluidez, que para Romana Kryzanowska sim, talvez seja o mais poderoso princípio do método Pilates. É através da fluidez tanto de movimentos como da circulação do sangue pelo corpo que Romana Kryzanowska se diz curada através do método, sendo seu professor o próprio Joseph Pilates

De início, Romana Kryzanowska não compreendeu o porquê deveria exercitar seu corpo todo, se apenas seu tornozelo estava lesionado. Já em sua terceira sessão com o mestre, Romana não tinha mais queixas de dores em seu tornozelo, e assim, entendeu que deveria fortalecer e alongar o corpo inteiro, porque o movimento é o remédio, a “circulação é o que cura”. (PANELLI; DE MARCO, 2016, p.30).

E mais uma vez, a interdependência entre os princípios se cruzam; ao obtermos uma respiração de excelência, conseguimos fluir o sangue mais livre de impurezas que saem do nosso centro (Power House) indo para as extremidades, dando para compreender melhor ainda como Romana foi curada sem dar atenção retrusa a sua lesão.

Isso é equivalente a um “banho interno”. Da mesma forma que as nascentes refrescantes originárias das fortes chuvas e das vastas massas de neve derretida no interior nas montanhas mais distantes fazem os rios encher e fluir agitadamente para o oceano, seu sangue correrá com vigor renovado, como resultado direto de sua fidelidade à execução dos exercícios da Contrologia. (PILATES, 2010, p. 124)

Com uma segunda visão do que compreende-se por Fluidez pode ser analisada ao observar como a ordem dos exercícios propostos por Joseph são impostos e seguem uma lógica tanto de treinamento (aquecer, alongar, fortalecer, mobilizar, relaxar.) como da fluidez de cada exercício e mesmo entre a troca de um para o outro. Existe uma transição tênue entre um exercício e outro que exige a mudança corpórea entre os planos e eixos do nosso corpo, como por exemplo estar sentado com as pernas estendidas e trocar de posição para decúbito dorsal. Esse ato ao utilizar a fluidez proposta por Joseph, faz com que nos mantenhamos concentrados a todo momento no que estamos realizando e aumenta nossa sensibilidade em relação ao corpo e faz com que mobilizemos nossa coluna que é tão exemplificada por Joseph por ser uma das partes do nosso corpo mais acometidas com erros posturais.

A arte da Contrologia prova que o único guia real para a sua idade verdadeira não está nos anos ou em como você acha que se sente, mas em como você, de fato, é. Isso é indicado pelo grau de flexibilidade natural e normal apresentado por sua coluna durante toda a vida. Se sua coluna é inflexivelmente dura aos 30 anos, você é velho; se ela é completamente flexível aos 60, você é jovem. (PILATES, 2010, p.130)

## **Pilates e sedentarismo**

Joseph Pilates escreveu seu primeiro livro (*Your Health, Sua Saúde*) em 1934, 20 anos depois da primeira guerra mundial onde passou pela experiência de atender a diversos enfermos debilitados, momento onde começou a colocar todo seu conhecimento de seus estudos em prática. Utilizou-se da combinação de diversos conhecimentos sobre medicina oriental que sobretudo visavam o fluxo de energia através do movimento e da mente. Não é por acaso que até os dias atuais, diversas pessoas ainda buscam sua cura através dessa medicina tradicional, como acupuntura, fitoterapia e até mesmo as famosas ventosas que promovem aumento da circulação sanguínea para nutrir melhor nossos músculos, na qual podemos ver certas semelhanças com o método Pilates justamente por terem essa mesma raiz na medicina tradicional oriental.

Junto ao avanço da tecnologia, veio a comodidade no dia-a-dia, e com isso, a diminuição do nosso gasto energético que é atrelada à diversas doenças correlacionadas ao sedentarismo. De acordo com o último censo realizado pelo IBGE (2010), o Brasil tem 47% de sua população classificada como sedentários, ou seja, pessoas que não praticam nenhuma atividade física. Junto a inatividade física (sedentarismo) podem surgir diversas doenças, como hipertensão, obesidade, diabetes, entre outros.

É fato que a grande maioria da população sabe que a prática regular de exercício físico pode trazer diversos benefícios físicos e também mentais para o nosso corpo, mas por que então, mesmo assim, sendo isso explanado nos jornais, revistas, rádios e diversos outros meios de comunicação, muitas pessoas ainda são consideradas sedentárias e não praticam nenhuma atividade física em seu cotidiano? E o que pode ser também preocupante além da ausência de atividade física? Poderíamos citar a prática do movimento corporal praticado com o intuito focado apenas pelo seu resultado, excluindo-se a importância de seu processo. Este é um ponto importante a se evidenciar, já que nos

deparamos com uma cultura que em sua maioria se apóia nos ditames da ação pelo resultado, e no caso da propagação com o método clássico do Pilates, isso acaba por gerar muitos desapontamentos e frustrações entre alguns praticantes.

O método Pilates não é um método para gerar hipertrofia, ou como visto em propagandas com a proposta de emagrecer em 30 dias. O método Pilates é um método de condicionamento do corpo, sendo este considerado em sua totalidade holística, ou seja, ocorrem melhoras no corpo que podem ser visualizadas em coisas cotidianas da vida, como não cansar ao subir as escadas de casa, agachar para pegar algo no chão sem sentir incômodos, etc.

Além dos ganhos de funcionalidade, o Pilates também consegue fazer a integração corpo e mente, trazendo prazer da prática pela prática, ou seja, não pensando nos resultados que serão obtidos depois da prática, e sim pensando no bem-estar do momento em que se pratica o Pilates. Essa ideia pode ser a resposta da pergunta feita anteriormente: Por que muitas pessoas ainda são consideradas sedentárias sabendo de todos os benefícios que as atividades físicas trazem? Porque muitas pensam apenas no resultado e não no processo, deixando a prática de atividade física desgastante e desinteressante. Se tais pessoas aproveitassem o momento e se entregassem de corpo e mente, talvez conseguiriam continuar na prática corporal por mais tempo, colocando-o como parte de sua rotina.

Atualmente, devido as grandes influências das mídias, muitas pessoas buscam a prática de atividades físicas apenas pelos resultados sobretudo com a beleza estética do que é dito como padrão: o corpo magro, forte e definido, e muito se esquece de que essas pessoas ditas bonitas fisicamente, podem ter sua saúde prejudicadas. Talvez seja por isso que o Pilates tenha seu grande público na reabilitação e em pessoas idosas.

Como afirmado por Schopenhauer<sup>9</sup> (2011), muitos professores estão interessados em ganhar dinheiro, e não, sobretudo, de ganhar sabedoria sobre aquilo que se estuda e se aplica. Assim visto nos tempos atuais, muitas pessoas que têm a formação no método pilates muitas vezes não sabem nem se interessam sobre sua raiz, e acabam por perder a essência deixada por Joseph Pilates, em que deixava claro que não era adequado separar corpo, mente e espírito. O próprio Joseph em seu livro cita Schopenhauer: “Negligenciar o corpo em troca de qualquer outra vantagem na vida é a maior das tolices.” (2010, p. 124.)

---

<sup>9</sup> Filósofo alemão do século XIX, conhecido como o filósofo da vontade: a essência das coisas é a vontade,

No entanto, não se pode culpar totalmente os instrutores por deixarem essa essência de lado, pelo fato de que seus alunos também não o cobram, assim como citado anteriormente, só visam o resultado e não o percurso que passarão para tal, assim, visando mais a parte quantitativa do que qualitativa, por isso o estranhamento dos alunos ao realizarem poucas repetições de cada exercício da série de Pilates.

“Só é possível pensar com profundidade sobre o que se sabe, por isso se deve aprender algo; mas também só se sabe aquilo sobre o que se pensou com profundidade” (SCHOPENHAUER, 2011). Ao analisar tal frase, podemos entender o que pode ter acontecido com a aprendizagem errônea do método Clássico de Pilates pelo Brasil. Dito errônea pois não é dado o valor aos princípios do Pilates nem nos cursos de formação, muito menos passado para seus alunos. É por isso que hoje podemos observar a existências de cursos que se vêem obrigados a ter o nome como por exemplo: “Pilates Verdadeiro”, “Pilates Clássico” e outros nomes juntos ao Pilates para reforçar suas raízes com a metodologia imposta.

Schopenhauer, já no século XIX, citava a sabedoria rasa de professores (2011), de fato sempre foi mais importante dentro da nossa lógica capitalista a ideia da venda de produtos e resultados do que o caminho a ser percorrido. Não é por acaso que Joseph Pilates fora considerado um homem avançado para sua época, além de sua sabedoria sobre a ligação da prática com o corpo, mente e espírito, acreditamos ser um homem avançado por morrer aos 83 anos quando a expectativa de vida era de 70 anos (BANCO MUNDIAL, 2021), ou seja, seu método aplicado na Contrologia mostra, em si mesmo, que trazia reais benefícios ao corpo e a mente, Joseph Pilates morreu lúcido e ativo fisicamente. É importante ainda salientar que sua morte foi causada pela inalação de gases tóxicos na tentativa falha de salvar seus equipamentos de um incêndio, ou seja, se não fosse por essa tragédia, talvez ainda teria vivido alguns bons anos com ótima saúde e condicionamento físico.

Ainda analisando pela lógica capitalista, observamos que já há alguns anos o número de sedentários no Brasil e no mundo vem aumentando, podendo ser justificado pelo fato de maior tempo de trabalho e menor tempo de lazer. Não por acaso, as pessoas que praticam exercícios físicos pensam apenas no resultado, assim como pensam sobre tudo em suas vidas. A correria do dia-a-dia faz com que, em sua maioria, não preste atenção no processo, se essa pessoa obter seus resultados em tantas semanas, não lhe interessa como chegou lá.

## **Pilates na prática**

Como citado brevemente na introdução do referido trabalho, pudemos observar em diversas turmas do projeto de Extensão de Pilates da FEF-UNICAMP a evolução dos alunos com a utilização do método de Pilates Clássico no solo. As turmas se renovam a cada semestre, ou seja, a cada quatro meses, os alunos deveriam realizar nova inscrição para continuar no projeto escolhido. As aulas eram feitas uma vez na semana por uma hora no tablado de Lutas do LabFEF (Laboratório da Faculdade de Educação Física). Muitos alunos que iniciavam a prática pela primeira vez, dentro ou fora da extensão, estranharam o fato de não ser utilizado nenhum equipamento a mais para a prática, a não ser o próprio corpo, e em algumas poucas aulas, a utilização do magic circle<sup>10</sup>.

Podemos afirmar que no mínimo 50% dos alunos vinham para a prática por alguma queixa como dores, falta de flexibilidade, desvios posturais, entre outros. Logo de início é avisado que a prática pode ser mais exaustiva do que o esperado e que utilizamos do Pilates Clássico em todas as aulas. Quando utilizado os princípios básicos, os alunos entendem que não há necessidade de equipamentos a mais para aumentarmos o grau de complexidade dos exercícios e da aula em si. Mesmo tendo alunos de todos os níveis de aptidões físicas, desde sedentários e pré-operados, até atletas e bailarinos, todos eles sentem um nível de exigência adequado para sair da sua zona de conforto e melhorarmos os níveis de condicionamento físico.

Os monitores passam pela experiência de fazer aulas com a Cecília Panelli, assim, compreendendo mais claramente os princípios básicos na própria prática, nos levando a entender que toda e qualquer pessoa pode praticar Pilates e ser desafiada. Isso nos deixa claro, que não é necessário nada a mais do que Joseph nos deixou com seu método, se feito como o proposto, não temos a necessidade de X séries de Y exaustivas repetições, ou

---

<sup>10</sup> Material circular flexível criado por Joseph Pilates muito utilizado para trabalhar musculaturas adutoras e estabilizadoras de membros superiores e inferiores.

realizar novos exercícios que deixam, literalmente, de cabeça para baixo sem nenhuma explicação biomecânica e/ou cinesiológica para tal.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao final do presente trabalho, podemos notar a existência de dois Pilates, aqui nomeados como: Pilates Clássico, originalmente criado por Joseph Pilates, com a essência pautada sob os princípios básicos; e o Pilates Contemporâneo, que tem sua raiz no Pilates Clássico, porém utilizada certas modificações que diminuem o valor dos princípios básicos aqui analisados e explicados.

No Pilates Contemporâneo, podemos observar grande importância da identidade fitness (BOLSANELLO, 2015), onde o praticante e o instrutor se preocupam mais no que é caracterizado pelo modismo da prática pela prática, ou seja, se pautando pelos resultados e não pelo caminho a ser percorrido para chegar a tais objetivos. Em forma de uma crítica construtiva, tais escolas e instrutores do Pilates Contemporâneo poderiam utilizar a ideia que Alice Becker<sup>11</sup> teve, chamando seu método de Pilatice (MACEDO, 2015) por utilizar do método Pilates mas realizados certas modificações quebrando a ideia do Pilates Clássico, assim, uniu o nome Pilates com o seu, Alice, chamando seu método de Pilatice. Assim, fica claro a ideia de quando uma nova prática surge querendo se embasar num método já existente, não é adequado utilizar o nome do método se não será utilizado todos os seus princípios que o legitimam como tal.

Com base nos escritos de Joseph Pilates, entende-se que o método pauta-se nos princípios da Centralização, Concentração, Precisão, Controle, Respiração e Fluidez. Sem esses princípios presentes na prática corporal, tal prática se descaracteriza como Pilates. Joseph Pilates deixou claro em suas obras que a Contrologia, assim chamada originalmente, é mais do que apenas uma prática corporal, diz ele:

É a completa coordenação do corpo, da mente e do espírito. Nela, você adquire primeiro o controle total de seu corpo e depois, com repetições apropriadas dos exercícios, adquire gradual e progressivamente um ritmo natural e a coordenação associada às atividades do subconsciente. (PILATES, 2010, p.120)

---

<sup>11</sup> Bailarina e graduada em dança pela Universidade Federal da Bahia, reconhecida como a primeira brasileira a iniciar trabalhos com uso do Pilates no Brasil.

Assim, podemos observar que o Pilates apresenta semelhanças com a Educação Somática, onde existe o alinhamento de corpo, mente e espírito tão afirmado e reafirmado por Joseph Pilates. Com palavras de Bolsanello (2015), o Pilates “requer um determinado estado de presença do praticante, e caracteriza-se por cultivar a autorreflexão, o reconhecimento de variadas sensações, o foco na respiração e no momento presente, a atenção e o alinhamento e a percepção do movimento e do espaço.”.

Atualmente, em diversas mídias de comunicação, é exposto os mil e um benefícios que a prática de exercícios pode nos proporcionar, porém ainda temos um grande número de sedentários no Brasil. Analisando ainda na perspectiva da Educação Somática, talvez o grande problema seja realizar tais práticas apenas visando seus resultados e não o caminho que está sendo percorrido.

Corpo, mente e espírito, a tríade sagrada do método do Pilates. Será que as pessoas conseguiriam realizar exercícios físicos mais rotineiramente se elas estivessem presentes de “corpo e alma” e assim diminuiríamos o número de sedentários, assim como suas doenças associadas? Sabemos que Joseph Pilates foi uma pessoa muito avançada pensando na sua época vivida, conhecimentos variados em diversas áreas sendo autodidata, e mesmo assim, observamos a grande influência que a mídia, e principalmente o *marketing fitness* têm na sociedade brasileira, visando sempre a um modismo e não realmente aquilo que pode vir a trazer reais benefícios. Talvez por isso, muitas escolas e técnicos em Pilates optaram e ainda optam por deixar o Pilates Clássico de lado, esquecendo de toda essência e dedicação que Joseph Pilates teve em seus estudos de anos, negam sua técnica e seus princípios filosóficos, tudo a favor do capitalismo de conhecimento raso.

Podemos entender o Pilates em sua essência, como uma filosofia de vida. Assim como Schopenhauer compreende a diferença de um professor de filosofia e um filósofo: o filósofo, vive a filosofia, pensa sobre; já o professor apenas reproduz tais conceitos (2011). Ideia que assemelha-se ao professor de Pilates Clássico e o professor de Pilates Contemporâneo, o Contemporâneo só repassa os exercícios, o Clássico vive tais princípios em sua vida, ele os internaliza.

## REFERÊNCIAS

- ANTUNHA, E. L. G. ; SAMPAIO, P. **Propriocepção: um conceito de vanguarda na área diagnóstica e terapêutica.** Boletim Academia Paulista de Psicologia, v. 28, n. 2, p. 278-283, 2008.
- BANCO MUNDIAL. **Indicadores expectativa de vida.** Disponível em:<<https://datatopics.worldbank.org/world-development-indicators/>> acesso em: 16 nov. 2020.
- BOLSANELLO, D.P. **Educação somática: o corpo enquanto experiência.** Motriz, Rio Claro, v. 11, n. 2, p. 99-106, 2005.
- BOLSANELLO, D.P. **Pilates é um método de educação somática?** Rev. Bras. Estud. Presença, Porto Alegre, v.5, n.1, p.101-126, jan/abr. 2015.
- DA SILVA, S.T. **Filosofia espírita: teoria e vivência.** 2016. Disponível em <<https://espirito.org.br/artigos/filosofia-espirita-teoria-e-vivencia/>> acesso em: 16 set. 2020.
- DE MORAIS, L.S. ; GUIMARÃES, N.S.; VERONI, R.C.R. **ESTUDO DOS EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DOS DESVIOS POSTURAIIS ADQUIRIDOS NA ADOLESCÊNCIA, QUE PERMANECEM NA IDADE ADULTA: Revisão Bibliográfica.** 2017.
- FEF-UNICAMP. **Extensão Faculdade de Educação Física.** Disponível em: <<https://www.fef.unicamp.br/fef/extensao>> acesso em: 16 jul. 2020.
- FERNANDES, C. **Quando o Todo é mais que a Soma das Partes: somática como campo epistemológico contemporâneo.** Revista Brasileira de Estudos da Presença, v. 5, n. 1, p. 9-38, 2015.

GUALANO, B; TINUCCI, T. **Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 25, p. 37-43, 2011.

HANNA, T. **What is somatics**. Somatics: Magazine-Journal of the bodily arts and sciences, v. 5, n. 4, p. 4-8, 1986.

IBGE, 2010. **Censo da porcentagem de sedentários no Brasil**. Disponível em: <<https://censo2010.ibge.gov.br/resultados.html>> acesso em: 13 nov. 2020.

MACEDO, C.G.; HAAS, A.N.; GOELLNER,S.V. **O método pilates no Brasil segundo a narrativa de algumas de suas instrutoras pioneiras**. Pensar a prática, Goiânia, v.18, n.3, jul/set. 2015.

MARTINICH, A. P. **Ensaio Filosófico. O que é, como se faz**. Edições Loyola; Edição:1, 2002.

PAES, K. A.; FORNASARI, C. A. . **O efeito do método Pilates Solo Clássico em adolescentes com lombalgia e dor nos ombros: relato de três casos**. Mostra Acadêmica UNIMEP, 2012.

PANELLI, C. ; DE MARCO, A.. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida**. Phorte Editora, 3ª edição, 2016.

PILATES, J. H.. **A Obra Completa de Joseph Pilates: Sua Saúde e Retorno à Vida pela Contrologia**. Tradução e adaptação de Cecília Panelli. Phorte Editora, 2010.

QUEIROZ, L. C. S. **Força abdominal, dor lombar e massa muscular em idosas praticantes de pilates solo**. 2016.

ROBLE, O. J. **Uma Interpretação Estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática**. Revista Brasileira de Estudos da Presença [Brazilian Journal on Presence Studies], v. 5, n. 1, p. 169-190, 2015.

SCHOPENHAUER, A. A arte de escrever. In: **sobre a erudição e os eruditos**. Tradução e adaptação de Pedro Sússekind. – Porto Alegre: L&PM, 2011.

SCHOPENHAUER, A. A arte de escrever. In: **Pensar por si mesmo**. Tradução e adaptação de Pedro Süssekind. – Porto Alegre: L&PM, 2011.