

## **PILATES INTEGRATIVO: UM RESGATE AOS FUNDAMENTOS HOLÍSTICOS DO MÉTODO E UMA PROPOSTA DE PRÁTICA CORPORAL INTEGRATIVA.**

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2ª edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

**XAVIER; Cristiane Marques Pereira <sup>1</sup>, ARISTIDES; Paulo Rodrigo Santos <sup>2</sup>**

### **RESUMO**

**INTRODUÇÃO/CONTEXTUALIZAÇÃO:** O Método Pilates representa um breve sistema de educação física que foi apresentado como uma nova arte e ciência pelo alemão Joseph Pilates, no início do século XX. Ele a definia como a coordenação completa do corpo, da mente e do espírito. Segundo ele, tratava-se de um sistema ideal para desenvolver os músculos, a flexibilidade dos membros e o funcionamento dos órgãos vitais e das glândulas endócrinas, mas também para purificar a mente e desenvolver o desejo. Joseph Pilates destacava a importância de viver em íntima relação com a Natureza, respeitando-a e aprendendo com ela, acreditava na adoção de medidas naturais como caminho para alcançar a cura e prevenção de doenças físicas. Dessa forma, fica claro que Joseph já defendia um entendimento ecológico e holístico do corpo. Ao longo do tempo, porém, pôde-se perceber que alguns dos importantes fundamentos filosóficos defendidos por ele foram sendo negligenciados, e o método acabou sofrendo certa banalização e dissociação da sua proposta original. Atualmente, o Método Pilates vem sendo abordado e ensinado com ênfase nos seus aspectos mecanicistas (físicos e biomecânicos) em detrimento dos seus fundamentos integrativos. Essa lacuna é evidenciada pela ausência de estudos qualitativos nas bases de dados de pesquisas envolvendo o tema e pelo grande número de artigos cujas abordagens se restringem aos aspectos biológicos e ao estudo de áreas específicas do corpo. É de extrema importância o olhar holístico da saúde, que cuide do ser humano na integralidade, que vislumbre a concepção de corpo como um grande sistema multidimensional, envolvendo aspectos físicos, mentais, sociais, culturais, emocionais e espirituais. O Método Pilates traz, na sua essência, grande afinidade com os fundamentos holísticos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), e tais semelhanças nos proporcionam um campo vasto para o estudo do Método, à luz dos valores mais humanos e integrativos das PICS. **OBJETIVOS:** Resgatar na literatura produzida por Joseph Pilates os fundamentos filosóficos do seu Método, realizando reflexões acerca do uso mecanicista desta prática corporal na contemporaneidade, e apresentar uma proposta de abordagem integrativa do Método Pilates, fortalecendo a formação em PICS. **MÉTODO:** Revisão de literatura narrativa, através de análise documental, cujas fontes primárias de pesquisa são os dois livros escritos por Joseph Pilates: “Sua saúde” e “O retor no à vida pela Contrologia”. Ambas as fontes traduzidas para o português sob o título, “A obra completa de Joseph Pilates”, publicado pela

<sup>1</sup> EBMSp, cristianemxavier10@gmail.com

<sup>2</sup> EBMSp, rodrigoaristides@bahiana.edu.br

editora Phorte. **RESULTADOS:** Diante dos estudos realizados, os autores desse trabalho idealizaram a criação do Pilates Integrativo, como uma Prática Corporal Integrativa, que nasce da proposta de incorporar os fundamentos holísticos defendidos por Joseph Pilates aos princípios norteadores das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Propondo uma quebra de paradigma no que diz respeito ao corpo, à saúde e aos movimentos, possibilitando novas reflexões acerca da atenção e cuidado corporal. Proporcionando, ainda, o diálogo entre as PICS e as práticas biomédicas e biopsicossociais. Na abordagem integrativa do Método Pilates, o profissional acolhe e escuta o indivíduo, conduzindo uma avaliação que engloba aspectos mecânicos, emocionais, sociais e espirituais desse ser. A cada prática, os exercícios são propostos e adaptados, de maneira flexível, levando em consideração o estado de espírito do indivíduo, que é orientado a realizar breves pausas entre os movimentos, para assimilar o que acontece com o seu corpo. O fluxo vital é estimulado durante toda a prática por intermédio da respiração. Os praticantes são convidados a realizar os exercícios, de forma leve e consciente, concentrando-se no momento presente, a fim de despertar a consciência corporal e conquistar uma reprogramação mental, que associe os movimentos à sensação de cuidado, paz, alegria e bem-estar. A prática é finalizada com uma meditação de curta duração, que propicie ao indivíduo o encontro com o seu eu interior. **CONCLUSÃO:** O Pilates Integrativo passa a representar uma importante ferramenta de promoção da saúde, de bases holísticas, segura, eficaz, eficiente e de baixo custo. Além disso, proporciona ao sujeito a autogestão da sua saúde, através do autocuidado, do autoconhecimento, da autorregulação, da autopercepção e da autorreflexão. É imperioso que o Método deixe de ser uma prática quase que exclusiva dos serviços privados e passe a ser difundido e fortalecido no SUS e na população em geral. **REFERÊNCIAS:** PILATES, Joseph Hubertus. **A obra completa de Josph Pilates: Sua saúde e o Retorno à vida pela contrologia.** 1ª ed. São Paulo: Phorte, 2010. ROBLE, Odilon José. Uma Interpretação Estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, [s. l.], v. 5, n. 1, p. 169-190, 2015. SISTEMÁTICA, Revisão; LITERATURA, Da. Arcília Oliveira De Lima O Método Pilates E Sua Incorporação Pela Biomedicina. [s. l.], 2017. TEIXEIRA, E. Reflexões sobre o paradigma holístico e holismo e saúde. **Revista da Escola de Enfermagem da U S P**, [s. l.], v. 30, n. 2, p. 286-290, 1996. **PALAVRAS-CHAVE:** Técnicas de Exercício e de Movimento, Saúde Holística, Terapias Complementares.

<sup>1</sup> EBMSp, cristianemxavier10@gmail.com

<sup>2</sup> EBMSp, rodrigoaristides@bahiana.edu.br