

O MÉTODO PILATES SOBRE A ÓTICA DA PRAXIOLOGIA MOTRIZ

THE PILATES METHOD ON THE PERSPECTIVE OF MOTOR PRAXIOLOGIA

EL METODO PILATES DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PRAXIOLOGIA MOTRIZ

Lidiane Soares Bordinhão - Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Brasil

Correo electrónico. lidianesoaresbordinhao@gmail.com>

João Francisco Magno Ribas - Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Brasil

Antonio Guilherme Schmitz Filho - Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Brasil

Luciane Sanchotene Etchepare Daronco Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Brasil

Felipe Menezes Fagundes Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Brasil

Bruno Minuzzi Lanes - Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Brasil

William Daniel Bitencourt - Universidade Federal de Santa Maria (UFSM). Brasil

RECIBIDO: 27.03.2020

ACEPTADO: 22.05.2020

Resumo

O artigo objetiva analisar o modo de funcionamento do método Pilates a partir dos conhecimentos produzidos pela Praxiologia Motriz e foi realizado através de uma pesquisa teórica. Foram apresentadas as características do método e articuladas à Praxiologia Motriz, a fim de compreender melhor sua lógica interna. Nas Grandes Situações motrizes, o Pilates integra-se ao grupo de exercícios didáticos e, conforme o Sistema de Classificação (CAI), é classificado como uma prática corporal psicomotriz de meio estável. Dentro das práticas psicomotoras, o mesmo é classificado como introjetiva. As práticas motrizes introjetivas são voltadas para uma autoconsciência corporal para além da percepção física. Neste sentido, conclui-se que os conhecimentos advindos da Praxiologia Motriz são de suma importância para uma melhor compreensão do método Pilates em sua essência, auxiliando na organização de planejamentos e programas de treinamento, proporcionando equilíbrio físico e emocional ao praticante.

Palavras-chave: Método Pilates. Praxiologia Motriz. Práticas introjetivas.

Abstract

The article aims to analyze the operation mode of the Pilates method from the knowledge produced by the Motor Praxiology driving through a theoretical research. The characteristics of the method were presented and articulated to the Motor Praxiology, in order to better understand its inner logic. In the big motor situations, the Pilates is integrated in the group of didactic exercises and, according to the Classification Sistema (CAI), is classified as a psychomotor body practice in a stable environment. Within psychomotor practices, it is classified as introjective. Introjective motor practices are geared towards bodily self-awareness beyond physical perception. In this sense, it can be concluded that the knowledge acquired from Motor Praxiology are vitally important for a better understanding of the Pilates method in its essence, helping to organize planning and training programs, providing physical and emotional balance to the professional.

Keywords: Pilates method, motor praxiology, Introjective practices.

Resumen

El artículo pretende analizar el funcionamiento del método Pilates desde el conocimiento producido por la Praxiologia Motriz y el desarrollo se realiza a través de una investigación teórica. Las características del método fueron presentadas y vinculadas a la Praxiología motriz, a fin de comprender mejor su lógica interna. En las Grandes situaciones motrices, Pilates se integra en el grupo de ejercicios didácticos y, de acuerdo con el Sistema de Clasificación (CAI), se clasifica como una práctica corporal psicomotora en un entorno estable. Dentro de las

prácticas psicomotoras, se clasifica como introyectivo. Las prácticas motrices introyectivas están orientadas a la autoconciencia corporal más allá de la percepción física. En este sentido, se concluye que el conocimiento derivado de la Praxiología motora es de suma importancia para una mejor comprensión del método Pilates en su esencia, ayudando a la organización de programas de planificación y entrenamiento, proporcionando un equilibrio físico y emocional al profesional.

Palabras clave: Método Pilates, praxiología motriz, prácticas introyectivas.

Introdução

A prática de exercícios físicos de forma regular vem sendo defendida por profissionais da área da saúde já há algumas décadas como a principal forma de manter ou melhorar o bem-estar e a qualidade de vida da população de forma geral. Dillman (2004) e Gonçalves e Lima (2014) apontam que atualmente muitas pesquisas científicas estão se destacando nos mais diversos meios de comunicação e em diferentes esferas da sociedade, demonstrando a importância da prática de atividades físicas regulares, em conjunto com hábitos alimentares saudáveis, como forma de promoção à saúde e na prevenção de diversas doenças crônico-degenerativas.

Uma das práticas que vem ganhando muitos adeptos e tornando-se mais acessível a diversos públicos é o método Pilates. Segundo Allen (2009), nenhum outro método de exercícios físicos se difunde tão rapidamente quanto o Pilates, não é raro encontrar em grandes centros urbanos e em quase todas as academias de musculação e ginástica, pelo menos um estúdio de Pilates. Acrescenta-se que cidades de médio e pequeno porte também vem ampliando seus espaços destinados a essa modalidade.

O criador dessa técnica de exercícios físicos foi o alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), o qual a nomeou inicialmente como a "Arte da Contrologia". Ele tinha sua saúde debilitada desde a infância, sofria de inúmeras doenças, tais como asma, raquitismo e febre reumática (Robinson; Napper, 2002). Por ter seu estado de saúde crítico, Joseph procurou diversos tratamentos e, por meio da literatura, buscou conhecimentos que estivessem relacionados ao condicionamento do corpo, tendo como objetivo amenizar as debilitações da sua condição física. Após muito estudo e vivências em distintas modalidades, o mesmo desenvolveu sua própria metodologia de treinamento e condicionamento.

O método Pilates, assim chamado posteriormente, apresenta características e técnicas de diversas outras modalidades de exercícios físicos, dentre elas a Yoga, Ginástica, Esqui, Mergulho, Karatê, Meditação, Defesa Pessoal, Danças, Exercícios Circenses e o Levantamento de peso (Robinson e Napper, 2002; Latey, 2001). Ou seja, selecionou-se o que havia de melhor, na percepção do idealizador, em cada modalidade e utilizou-se dessas ferramentas para a constituição dessa forma de treinamento.

Após desenvolver o método Pilates, Joseph o praticou por muito tempo de forma diária e conseguiu melhorar sua condição física, tornando seu corpo forte e flexível. A partir da comprovação prática da eficiência de seu programa de condicionamento físico, o mesmo começou a ensinar suas técnicas a outras pessoas e durante a Primeira Guerra Mundial, ele e seus discípulos, reabilitaram muitos feridos graves da guerra. Assim como no ano de 1918, durante uma pandemia de gripe, nenhuma pessoa do internato particular do precursor da Arte da Contrologia morreu, o que trouxe destaque ao método Pilates e comprovou sua eficácia no condicionamento físico (Latey, 2001). Durante o tratamento dos feridos da guerra, aplicavam-se os exercícios somente no solo, posteriormente foi inserida a resistência das molas de camas hospitalares e assim desenvolveram-se novos exercícios e, também, foram criados os primeiros equipamentos, o "Cadillac" e o "Universal Reformer" (Latey, 2001).

Além da questão estritamente física, o método Pilates visa trabalhar o corpo de forma integral, unindo corpo e mente durante a execução de todos os exercícios, pode ser utilizado para fins de condicionamento físico, promoção de qualidade de vida e também na reabilitação (Emery, De Serres, McMillan, e Côté, 2010). No Brasil, o "boom" do método Pilates foi em meados do século XXI, quando acentuou-se a mecanização e robotização das atividades laborais e a necessidade de produção exacerbada (Mattos e Samano, 2005; Juliano e Bernades, 2015).

Ao considerar o vasto espectro de modalidades de exercício físico que influenciaram Joseph na construção do método Pilates, evidenciado nesse breve histórico, percebeu-se a necessidade de compreensão de forma aprofundada dessa técnica de trabalho, bem como das características que o estruturam. Neste sentido, apresenta-se a Praxiologia Motriz como uma área de conhecimento que possibilita, a partir do conhecimento sobre a lógica de funcionamento, desvelar as características gerais e especificidades das práticas corporais e, portanto, dessa metodologia de condicionamento do corpo, para além da questão estritamente física. De acordo com Dalla Nora, Welter, Welter, Buffon e Ribas (2017, p. 20), “a Praxiologia Motriz é uma disciplina científica geradora de uma área do conhecimento específica, que se dedica a desvelar a lógica interna de distintas manifestações corporais do âmbito da Educação Física”.

A Praxiologia Motriz, que também é conhecida como Teoria da Ação Motriz, foi criada pelo professor francês Pierre Parlebas e sua principal obra denomina-se *Jeux, Sports et Sociétés. Lexique de Praxéologie Motrice*, publicada no ano de 1999. Nesse livro, o autor conceitua a Praxiologia Motriz como a “ciência da Ação Motriz e especialmente das condições, modos de funcionamento e resultados de seu desenvolvimento” (Parlebas, 2001, p. 324). Em síntese, ela tem como objetivo estudar as diversas manifestações corporais a partir de suas lógicas de funcionamento, denominadas lógicas internas.

A fim de uma melhor compreensão da lógica interna das diversas práticas corporais existentes, a Teoria da Ação Motriz categoriza-as, a partir de suas interações motrizes, em dois grandes grupos: as sociomotrizes e as psicomotrizes. As práticas corporais sociomotrizes são aquelas que possuem em sua essência algum tipo de interação, podendo ser ela de três tipos: situação de cooperação ou comunicação motriz, onde o praticante/jogador tem que facilitar a leitura das suas ações a seu companheiro; situação de oposição ou contracomunicação motriz, quando o praticante/jogador deve dificultar ao máximo a leitura de suas ações para seu adversário; e situações de cooperação-oposição, quando há interação de cooperação com os companheiros de equipe e oposições com os praticantes/jogadores adversários (Parlebas, 2001).

Já as práticas corporais psicomotrizes são aquelas caracterizadas por não haver interação com os outros praticantes/jogadores, ou seja, não há interação com companheiros nem adversários, o praticante/jogador atua sozinho (Parlebas, 2001). Ressalta-se que se optou por utilizar praticante/jogador para facilitar a compreensão da Praxiologia Motriz para além dos jogos e esportes, visando facilitar a relação e compreensão do método Pilates nesse contexto. Neste sentido, o método Pilates caracteriza-se no grupo das práticas corporais psicomotrizes, pois independentemente de o praticante realizar sua aula de forma individual ou coletiva, ele estará centrado em si mesmo, sem interferir ou ser interferido pelas ações de outro indivíduo, mesmo com o profissional orientando sua prática.

Devido às peculiaridades contidas no método Pilates, desde suas origens até a atualidade, e sabendo-se da importância da Praxiologia Motriz no âmbito da Educação Física, a fim de compreender as distintas práticas corporais, estabelece-se o seguinte problema de pesquisa: como o método Pilates pode ser analisado através dos conhecimentos científicos advindos da Praxiologia Motriz?

O estudo justifica-se pela abrangência que o método Pilates atingiu nas últimas décadas, sendo mais um campo de atuação para os profissionais de Educação Física e Fisioterapia. Além disso, essa prática corporal também é procurada pela população devido a possibilidade de trabalhar o corpo e a mente de forma integral, assim como algumas outras modalidades, proporcionando o bem-estar e melhorando a qualidade de vida de seus praticantes. Outro aspecto que merece destaque são as publicações científicas relacionadas ao método Pilates, embora o mesmo preconize a indissociação corpo e mente, as pesquisas estão centradas, em sua grande maioria, no tratamento de alguma patologia por meio dessa forma de trabalho, ou seja, fragmentam o corpo deixando de lado a essência do mesmo e atribuindo menor importância a questões como o bem-estar e a qualidade de vida. Gonçalves e Lima (2014) destacam a crescente nos estudos envolvendo o método Pilates sobre este viés de reabilitação, sejam elas ortopédica, neurológica, entre outras. Considerando a superação da característica

dissociativa da produção científica sobre o método Pilates, essa pesquisa objetiva analisar o modo de funcionamento do método Pilates a partir dos conhecimentos produzidos pela Praxiologia Motriz.

Procedimentos metodológicos

Para atender ao objetivo desse estudo, utilizou-se a pesquisa teórica como ferramenta principal. A partir dela os conhecimentos do método Pilates e da Praxiologia Motriz apresentam-se como elementos centrais de busca e análise, para tanto foram utilizadas ferramentas de modelização da Praxiologia Motriz, a exemplo do Sistema de Classificação (CAI). De acordo com Demo (2009) uma pesquisa teórica tem como objetivo construir ou reconstruir teorias, sem a obrigação de uma intervenção imediata na realidade. Para Barros e Lehfeld (2000, p. 78), “em termos gerais, são consideradas pesquisas teóricas aquelas que têm por finalidade conhecer ou aprofundar conhecimentos e discussões”.

Conforme Demo (2009), a pesquisa teórica visa uma precisão conceitual do pesquisador, assim como análise apurada e boa capacidade de explicação das teorias analisadas e reconstruídas. Sendo assim, tem como propósito aprofundar de forma qualificada os dados obtidos para uma posterior investigação prática. Neste sentido, caracteriza-se como uma investigação de caráter qualitativo que conforme os autores Lüdke e André (2011) compreende o ambiente natural como fonte direta de dados e o pesquisador como o principal instrumento, além disso os dados são predominantemente descritivos, a preocupação com o processo é maior do que com o produto e a análise de dados tende a seguir um processo indutivo.

O método pilates e suas características

O método Pilates visa trabalhar o corpo de maneira global, podendo ter como objetivos a reabilitação ou condicionamento físico. Os benefícios já evidenciados nos trabalhos com o método são: melhora da força muscular, aumento da flexibilidade, (re)ativação de mecanismos de propriocepção, melhora no controle muscular e postural, ampliação da consciência corporal, melhora no equilíbrio e estabilidade postural, promoção da qualidade de vida e bem-estar e redução em dores lombares, entre outros (Juliano e Bernardes, 2015).

Conforme Juliano e Bernardes (2015), o trabalho com o método Pilates pode ser realizado de maneira individual ou coletiva, com a duração de uma sessão ou aula variando de 50 a 60 minutos. Em uma aula individual o aluno tem uma relação direta com o profissional, pois apresenta caráter personalizado, possibilitando planejá-la conforme os objetivos do praticante, suas limitações e especificidades e instruí-lo de forma mais adequada, tarefa essencial do profissional de Pilates (Juliano e Bernardes, 2015).

No caso de uma aula coletiva, existe apenas um profissional explicando e demonstrando os exercícios a todos os praticantes, o planejamento vai em direção às características e níveis gerais de condutas motrizes dos alunos, dessa forma a orientação não é exclusiva. Compreende-se por conduta motriz o movimento corporal do indivíduo, pautado de significados sociais, emocionais, físicos e cognitivos (Bitencourt, 2019; Ribas 2005).

Destaca-se que em aulas coletivas do método Pilates orienta-se que somente alunos sem restrições de movimentos, patologias e que já praticavam algum tipo de exercício físico, de forma regular, optem por essa modalidade. De acordo com a Revista de Pilates (2012), mesmo em uma turma a atenção individual do profissional é fundamental, pois cada indivíduo é diferente, além disso orienta-se que as turmas sejam pequenas, com no máximo três integrantes. As aulas desenvolvidas de acordo com o método Pilates, sejam elas individuais ou coletivas, são desenvolvidas de duas maneiras: no solo e/ou nos aparelhos (Marés, de Oliveira, Piazza, Preis y Neto, 2012).

As aulas do método desenvolvidas exclusivamente no solo são denominadas de Pilates Solo ou Mat Pilates, nessas sessões os alunos utilizam prioritariamente seu próprio peso corporal para a realização dos exercícios. Além do corpo, podem ser utilizados acessórios como o bozu, banda elástica, plataformas de instabilidades, bolas, rolo de espuma, meia-lua, entre outros. No Mat Pilates, os exercícios costumam demandar um maior esforço do praticante, pois exigem mais força muscular, alongamento, equilíbrio e boa consciência corporal (Revista Pilates, 2011).

Já nas aulas de Pilates com/nos aparelhos o profissional utiliza-se das molas presentes nos equipamentos para facilitar ou dificultar o nível de exigência dos exercícios ao aluno. Os espaços destinados à prática do método ou estúdios de Pilates, na maioria as vezes, possuem no mínimo quatro equipamentos principais. São considerados aparelhos básicos: o Cadillac, o Reformer, a Chair e o Ladder Barrel (Martins, Dagnese e Flores, 2014).

O método Pilates diferencia-se de outras modalidades de exercícios físicos por apresentar princípios bem definidos e pela pretensão de trabalhar o corpo e a mente de forma conjunta. A definição do método Pilates nunca foi explicada objetivamente por seu criador, porém posteriormente seus seguidores elaboraram uma versão própria dos princípios do método (Robinson e Napper, 2002). A “Arte da Contrologia” fundamenta-se em seis princípios modernos básicos, sendo eles: a centralização, a concentração, o controle, a precisão, a respiração e a fluidez (Latey, 2001). Sendo assim, para que um praticante de Pilates esteja realizando uma aula com esse método, de forma adequada, é preciso que o mesmo incorpore esses princípios e tente executar os exercícios aplicando todos.

Esses princípios são o diferencial do método Pilates em relação as demais modalidades de exercícios físicos. Não pôr em prática tais princípios significa não estar trabalhando conforme o método. Além do mais, executar os movimentos aplicando todos os princípios não é tarefa fácil e varia de uma pessoa para outra. O nível de precisão dos princípios do método Pilates na realização dos exercícios dependem do grau de concentração, consciência corporal e das capacidades físicas individuais do praticante.

A centralização é uma das partes fundamentais do método Pilates e caracteriza-se pela aplicação da força no centro do corpo, estimulando a musculatura postural e estabilizadora do tronco (Musculino e Cipriani, 2004). Joseph Pilates denominou esse centro de forças como “Power House”, traduzido com “Centro de Forças” do organismo. A concentração é outro importante princípio, ou seja, o aluno deve estar sempre pensando no que está executando, percebendo a ação motriz de seu corpo. A ação motriz é o processo de realização das condutas motrizes de um ou de vários sujeitos que atuam em uma situação motriz determinada (Parlebas, 2001). Os exercícios do método Pilates sempre serão realizados com muita concentração, sendo assim, a atenção do praticante deve estar voltada para que músculos e quais partes do seu corpo estão realizando o movimento, para auxiliar o sistema nervoso central a mandar maior número de impulsos nervosos para a realização do exercício (Juliano e Bernardes, 2015).

O controle é de fundamental importância, pois ele está relacionado a capacidade de concentração do praticante. No método Pilates não basta realizar os exercícios, é necessário controlar a execução desse movimento. Winsor e Laska (1999) apontam que o controle é a “chave” essencial para a qualidade do movimento. A precisão caminha junto ao controle, pois o método Pilates somente irá trazer resultados se os exercícios forem realizados de forma precisa. De acordo com Rocha (2007), a precisão do movimento no método Pilates visa aumentar o controle sobre os exercícios realizados, combatendo hábitos e padrões biomecânicos indesejáveis, além de reduzir o risco de lesões.

Na execução dos exercícios do Pilates, a respiração é imprescindível, respirar corretamente significa aumentar de forma efetiva a oxigenação do sangue, promover o relaxamento e a diminuição das tensões musculares (Martins, Dagnese e Flores, 2014). Segundo Joseph, a “respiração correta” é a completa inalação e exalação do ar, como regra geral deve-se inspirar quando se prepara para executar o movimento e expirar enquanto o realiza; durante a prática do método, o aluno coloca em expansão sua caixa torácica na inspiração e durante a expiração o mesmo deve esvaziá-la (Siqueira Rodrigues, Cader, Torres, de Oliveira e Dantas, 2010).

E, por fim, a fluidez que se apresenta como a incorporação de todos os princípios mencionados anteriormente, que em conjunto com o tempo de prática do aluno, irão resultar na realização de movimentos fluídos, com padrões determinados. A fluidez é o resultado da naturalização dos princípios automatizados do método, onde a manutenção da posição correta adotada pelo corpo é mantida durante todo o movimento (Martins, Dagnese e Flores, 2014). A fluidez significa executar os movimentos de forma nem lenta ou rápida, nem rígida ou flexível, ela deve ser suave e uniforme trazendo harmonia nos movimentos (Latey, 2001).

A partir da exposição das principais características do método Pilates, bem como suas formas de trabalho e princípios, posteriormente serão articulados tais conhecimentos com a Praxiologia Motriz.

O método pilates e a praxiologia motriz

A Praxiologia Motriz (PM) conceituada por Parlebas (2001) como a ciência da ação motriz, consiste na teoria que orienta e compreende o funcionamento das práticas motrizes/corporais através do estudo da lógica de funcionamento ou lógica interna de todas as situações motrizes. Ainda de acordo com o autor, a lógica interna se refere às principais características para a compreensão de uma determinada situação motriz (Parlebas, 2001). Na mesma perspectiva, Mateu e Bortoleto (2017) apontam que o conceito da lógica interna indica que cada situação motriz é portadora de um conjunto de traços e propriedades que podem ser conhecidas antes, durante e depois de colocadas em ação.

As situações motrizes são compreendidas como um conjunto de elementos objetivos e subjetivos que caracterizam a ação motriz de uma ou mais pessoas, que em determinado meio físico realizam uma tarefa motriz (Parlebas, 2001). De acordo com Lagardera (2007), os jogos, esportes e outras práticas físicas criadas e realizadas pelos seres humanos são compreendidas pela PM como sistemas praxiológicos, visto que esta concepção permite cercar seu estudo e conhecimento de uma forma global, como fenômenos completos em si próprios.

Neste sentido, o método Pilates apresenta-se com situações motrizes características de sua prática e, sendo assim, pode ser analisado pela PM através de sua lógica interna, tendo em vista o objetivo do método e seus princípios. Os seis princípios do método Pilates podem ser considerados como as regras de funcionamento desta prática corporal, pois sem domínio dos mesmos tal metodologia perde sua essência, deixando assim de trabalhar o corpo e a mente de forma harmônica e, dessa forma, restringindo seus benefícios ao praticante. Com essa prerrogativa, os seis princípios do método Pilates atuam como balizadores das ações motrizes realizadas pelos praticantes. Eles são elementos principais que devem ser considerados durante a prática do Pilates, já que são os eixos que caracterizam determinado exercício físico como integrante do método. Se um praticante desconsidera esses princípios enquanto realiza os exercícios, as ações motrizes específicas do Pilates não estarão sendo realizadas. Ou seja, uma aula de Pilates não se caracteriza apenas pelos exercícios clássicos criados por Joseph, nem mesmo pela execução mecânica correta dos mesmos, mas sim pela realização dos exercícios propostos incorporados globalmente pelos princípios que balizam o mesmo, cabendo ao profissional orientar seu aluno sobre a importância dessa relação indissociável existente entre os exercícios do Pilates com seus princípios.

Sabendo que a PM é uma disciplina científica que se dedica à análise da lógica interna de diversas manifestações corporais da Educação Física e que elas se materializam em diferentes contextos, Parlebas (2001) compreende os conteúdos de abrangência dessa área como um conjunto de situações motrizes e as agrupa em quatro conjuntos, denominando-as de Grandes Situações Motrizes:

- a) jogos esportivos institucionalizados (esportes) – situações motrizes competitivas, institucionalizadas, com regras bem definidas, alinhadas ao sistema político;
- b) jogos esportivos tradicionais – situações motrizes competitivas ou não, caracterizadas por um contexto regional ou local e que, normalmente, não apresentam fortes influências políticas, econômicas e mercadológicas;
- c) exercícios didáticos – situações motrizes sistematizadas por objetivos didáticos para o desenvolvimento corporal, como, por exemplo, Yoga, relaxamento, treinamento e expressão corporal;
- d) atividades livres – situações motrizes nas quais o praticante atua com liberdade, flexibilidade e sem obrigações codificadas e predeterminadas, normalmente realizadas na natureza (Parlebas, 2001).

O método Pilates, dentro das Grandes Situações Motrizes, está inserido no grupo de exercício didático, pois suas situações motrizes são estruturadas através de tarefas, visando o desenvolvimento de determinadas capacidades e habilidades corporais. Lange, Unnithan, Larkam, y Latta (2000) apontam uma série de benefícios que o aluno pode advir com a prática do método Pilates, em termos de melhora da função fisiológica (flexibilidade, força, resistência muscular e condicionamento cardiorrespiratório), psicológica (humor, motivação, atenção e prazer) e no incremento do aprendizado motor (controle do core, postura e balanço estáticos e dinâmicos, coordenação inter e intramusculares, execução de movimentos calmos).

A PM também apresenta um Sistema de Classificação (CAI) para cada prática corporal, onde a lógica interna é central para análise e classificação das situações motrizes. O CAI está sistematizado a partir de dois critérios: o entorno físico e a interação entre os participantes (Dalla Nora, Welter, Welter, Buffon e Ribas, 2016; Parlebas, 2001). O entorno físico é classificado como padrão, ou seja, não necessita de leitura do meio, e incerto, necessita de constante leitura do meio físico; já as interações entre os participantes podem ser de cooperação, oposição ou cooperação-oposição (Dalla Nora et al., 2016).

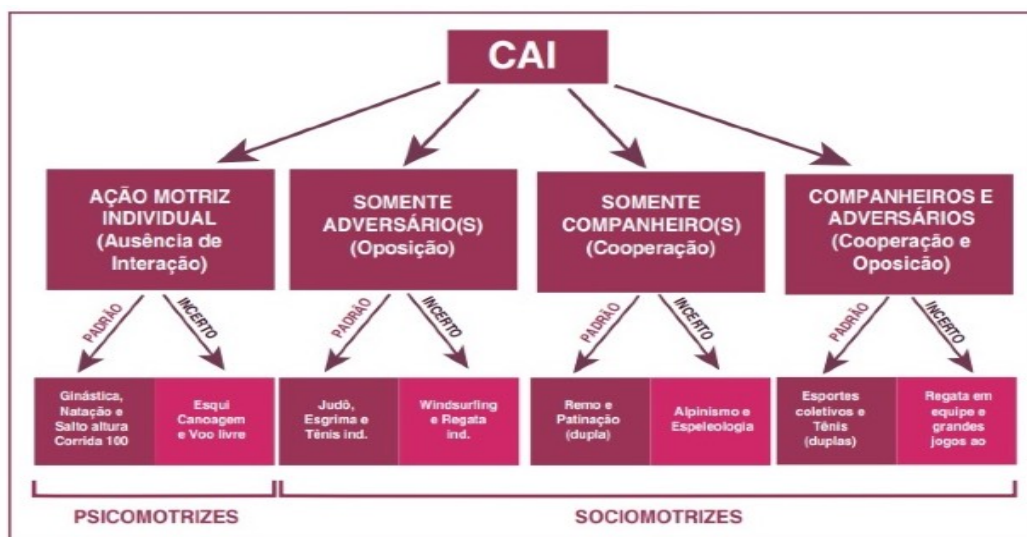


Figura 1. Sistema de Classificação (Parlebas, 1987, adaptada por Dalla Nora et al., 2016).

Uma aula do método Pilates (individual ou coletiva) é classificada de acordo com a sua lógica interna como uma prática psicomotriz de entorno padrão. De acordo com Lavega (2008), as situações psicomotrizes ou sem interação são práticas em que o participante intervém sozinho, sem interagir com companheiros ou adversários.

Para Parlebas (2001), as situações psicomotrizes são importantes porque permitem um aperfeiçoamento de automação motora, antecipação motriz, decisão e estratégia. Além disso, elas apresentam ênfase na atividade, no autoconhecimento corporal e nas adaptações individuais às respostas, assim como nas próprias ações. Neste sentido, percebe-se que pelos objetivos norteadores do método Pilates, faz-se coerente essa classificação da "Arte da Contrologia" como uma prática psicomotriz. Em relação ao local de prática do método Pilates, na maioria das vezes, as aulas ou sessões ocorrem em uma sala devidamente adequada para a prática do método. Esse espaço, conforme o Sistema de Classificação (CAI) da PM, é denominado de ambiente padrão ou estável, pois o praticante não necessita realizar leituras e interpretações do local a todo instante, pois o meio não se caracteriza como imprevisível (Lagardera, 2017).

Ao compreender as práticas corporais psicomotrizes como situações motrizes realizadas de forma individual, visando o autoconhecimento corporal, Lagardera (2007; 2017) define algumas dessas manifestações corporais como práticas introjetivas. Ressalta-se que Lagardera é o autor pioneiro no estudo das práticas motrizes introjetivas, tal

temática é pouco explorada cientificamente, ou seja, até o momento existem poucos estudos aprofundados sobre o tema, por este motivo o autor foi utilizado como base dessa pesquisa.

De acordo com Lagardera (2007), essas práticas consistem em uma série de procedimentos/exercícios didáticos (exemplo: respiração consciente) dirigidos e orientados por um profissional, a fim de desencadear no praticante sensações voltadas para seu interior, que auxiliam na conduta motriz. Fraga e González (2012) utilizam outra nomenclatura para situações motrizes semelhantes, denominando-as práticas corporais introspectivas e conceituando-as como formas organizadas de movimento, com base em ações suaves e momentos de aparente imobilidade, como é o caso de alguns exercícios de estabilidade e de formas controladas de respirações, voltadas para o desenvolvimento da consciência corporal. Os autores apontam que as práticas corporais introspectivas podem ser interpretadas como sinônimo das práticas motrizes introjetivas difundidas por Lagardera (2007), pois emergem da mesma base teórica.

Neste sentido, as práticas corporais introspectivas ou práticas motrizes introjetivas são situações pedagógicas que tentam criar condições adequadas para que cada indivíduo possa otimizar suas condutas motrizes introjetivas. O termo introjeção, aqui apresentado, se remete a um tipo de contemplação intelectual e sensível de forma simultânea, de modo que a consciência de si apareça de maneira clara (Lagardera, 2017), ou seja, o indivíduo tem plena consciência de seu corpo e mente, além disso, a introjeção motriz é um processo plausível de mudanças e melhorias ao longo da vida.

Segundo Lagardera (2007), as práticas motrizes introjetivas pretendem mostrar que existem outros modos de educar o físico, de forma extremamente eficiente, que não requerem o enfrentamento, a velocidade, a força e o excesso de tensão, e sim prezam pela harmonia, o equilíbrio e o bem-estar holístico da pessoa. O método Pilates é uma dessas possibilidades de se trabalhar o corpo de forma integral, pensando o mesmo como uma estrutura maior do que a soma das partes corporais, a esse aspecto, Latey (2001) afirma que Contrologia promove o condicionamento físico, desenvolve o corpo uniformemente, corrige más posturas, devolve a vitalidade física, vigora a mente e eleva o espírito.

Quando um indivíduo inicia a prática de uma ação motriz de caráter introjetivo, como é o caso do método Pilates, o mesmo começa a conhecer a si mesmo, nesse momento ocorre um estado de plenitude e bem-estar fantástico. Abrir a janela de observação para prestar atenção ao próprio corpo, aos sentimentos e emoções, é experiência proporcionada pelas práticas motrizes introjetivas, um caminho de melhoria através da consciência corporal (Lagardera, 2017).

A partir dos princípios do método Pilates (concentração, centralização, controle, fluidez, precisão e respiração) que permitem um trabalho efetivo de consciência corporal e percepção individual, autores como Siler (2000) apontam que o método perca cerca de 50% de sua eficiência se executado sem a devida concentração. Neste mesmo viés, Lagardera (2007) faz uma crítica a falta de consciência corporal efetiva do homem moderno, ao afirmar que todo homem só se dá conta que tem um corpo quando sente uma dor ou apresenta um gosto ou desgosto por sua aparência, no entanto, a verdadeira consciência corporal é mencionada quando a atenção é focalizada no corpo inteiro ou em diferentes partes do mesmo voluntariamente, sem necessariamente precisar sentir desconfortos para “lembrar” que temos um corpo que, por sua vez, precisa de cuidados. O método Pilates é uma das práticas motrizes que possibilita o autoconhecimento corporal, pois se o mesmo for realizado de maneira correta, como preconizava Joseph, permite um autoconhecimento tamanho que o indivíduo poderá perceber quando está estressado e, através da respiração, tentará aliviar tais tensões ou mesmo ao sentir uma dor corporal, poderá desfrutar de estratégias que aliviem tal desconforto.

A fim de melhor compreender as práticas motrizes introjetivas, Lagardera (2007; 2017) as classifica em dois grandes grupos, são elas: a) domínio psicomotriz em espaço estável, subdomínio miomotor em comotricidade; b) domínio sociomotriz, subdomínio cooperativo, em espaço estável. Ao analisar tal classificação, percebe-se uma aparente contradição na nomenclatura classificatória das práticas introjetivas, pois como é possível dentro das práticas corporais psicomotrizes existir uma classificação de situações motrizes de domínio psicomotriz e outro sociomotriz?

O próprio autor explica essa aparente contradição. Conforme Lagardera (2007; 2017), a lógica interna de caráter miomotriz (introjetiva), em determinadas ocasiões pode se utilizar de situações psicomotriz em alguns momentos e em outros faz uso de situações sociomotriz, porém sempre apresentando uma única finalidade, a de auto exploração sensitiva do praticante, como uma via de perfeição e autoconhecimento. Em síntese, as práticas motriz introjetivas podem ser de caráter psicomotriz ou sociomotriz, contudo o que faz com que as mesmas estejam classificadas dentro das práticas psicomotriz é o objetivo da prática, que sempre tem como finalidade o autoconhecimento do praticante. Pode-se compreender melhor essa afirmação do autor a partir da explicação a seguir:

- a) Práticas corporais introjetivas de domínio psicomotriz em espaço estável, subdomínio miomotor em comotricidade – são exercícios didáticos dirigidos destinados a exploração e escuta a si mesmo, realizados de forma individual e em um lugar tranquilo e padrão (estável). Eles também podem ser realizados em grupo, no entanto cada indivíduo está atento e realizando a sua tarefa motriz, o praticante apenas desfruta da presença dos demais participantes, sem que o mesmo interfira em sua prática. Assim sendo, as aulas coletivas ou em grupos são compreendidas como situações comotriz, pois os praticantes desfrutam de um mesmo espaço, porém cada qual realizando sua própria tarefa motriz (Lagardera, 2007; 2017). Em suma, as práticas introjetivas dessa categoria podem ser realizadas de forma individual ou coletiva da mesma maneira, pois as ações motriz realizadas são centradas no próprio indivíduo, sem a interação ou interferência do outro. São exemplos dessa categoria: exercícios respiratórios, automassagens, auto aplicação de Reiki, entre outros.
- b) Práticas corporais de domínio sociomotriz cooperativo em espaço estável – nesse caso, muitas das situações motriz apresentam uma interação motriz direta e essencial entre os praticantes. Essas interações, em todos os casos, são muito estreitas e íntimas, onde o contato corporal faz emergir energias afetivas de grande intensidade. As interações motriz entre os praticantes podem ocorrer de forma sutil ou mais profundas, dessa forma exigindo grande empatia sensitiva. As interações cooperativas são um excelente recurso didático para que as condutas psicomotriz introjetivas possam ser otimizadas (Lagardera, 2007; 2017). São exemplos dessa categoria: exercícios de relaxamento, massagens, Reiki, entre outros. Observa-se que as modalidades citadas são basicamente as mesmas da categoria anterior, no entanto, a principal diferença entre elas é que nas práticas de domínio sociomotriz uma outra pessoa, na maior parte das vezes o profissional, é quem irá realizá-las no praticante, diferentemente da anterior.

A partir das características de classificação para as práticas motriz introjetivas propostas por Lagardera (2007; 2017), compreende-se que o método Pilates apresenta características de predominância como uma prática motriz de domínio psicomotriz em espaço estável, subdomínio miomotor ou introjetivo em comotricidade, pois o método preconiza uma total concentração do indivíduo nele mesmo. Dessa forma, mesmo em aulas realizadas em grupo, cada participante está centrado em sua tarefa motriz, apenas dividindo o mesmo espaço e desfrutando da companhia dos demais. O caráter de predominância destacado no caso do método Pilates, deve-se ao fato de que em alguns casos, em aulas individuais, considerando as características do aluno e também do profissional, assim como a necessidade de desenvolvimento do praticante, a Contrologia pode ser inserida no grupo de práticas corporais de domínio sociomotriz cooperativo em espaço estável, contudo destaca-se que o predomínio é na primeira classificação apresentada.

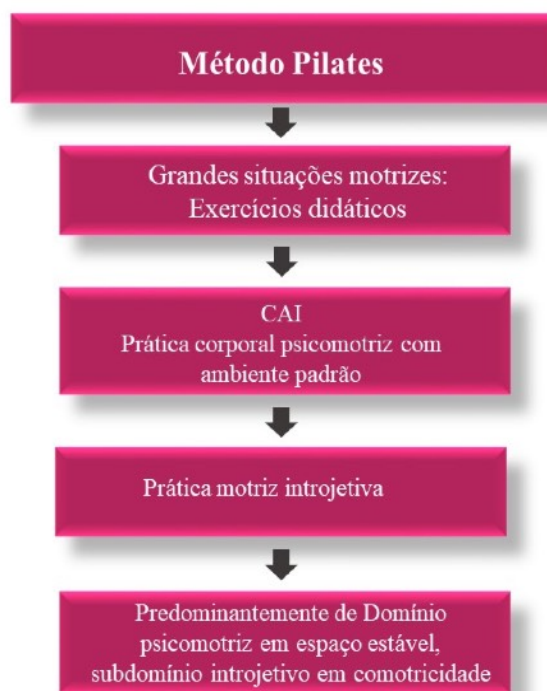


Figura 2. Classificação do método Pilates na Praxiologia Motriz

Neste sentido, os estudos científicos produzidos pela PM auxiliam o profissional que trabalha com o método Pilates a compreender melhor essa modalidade de exercícios, para além do caráter estritamente físico. A esse respeito Lagardera (2017) ressalta que conhecer a prática motriz permite ao profissional programar os exercícios didáticos sabendo de antemão, de modo teórico, as consequências que estes vão desencadear no comportamento motor do praticante, acrescenta-se ainda, que somente com pleno conhecimento e domínio sobre a prática do método, bem como seus objetivos e o do praticante, é possível desenvolver um programa de exercícios físicos adequado às necessidades do aluno. Os conhecimentos evidenciados pela PM, permitem ao profissional balizar seu planejamento, de forma a reconhecer as especificidades e necessidades de cada aluno. Sendo assim, um praticante com restrições de movimento na coluna vertebral e outro com limitações na articulação do joelho não podem ter um mesmo programa de exercícios, pois as ênfases precisarão ser diferentes. Da mesma forma, um aluno que sofre com o estresse e outro com grande autoconhecimento corporal e emocional necessitam de estímulos diferentes.

Vale salientar que, mesmo a PM enfatizando os conhecimentos relativos a análise da lógica interna das práticas corporais, a partir das considerações realizadas nesse estudo, evidenciou-se que o praticante e as questões introjetivas ganharam mais destaque do que o próprio método Pilates. Isso significa que, mesmo a PM não considerando, de forma direta, o praticante em suas análises, a partir da compreensão da lógica interna das práticas motrizes, é possível atribuir conhecimentos que interferem diretamente na atuação de praticantes e profissionais de Pilates.

Considerações finais

Neste sentido, os conhecimentos advindos da Praxiologia Motriz são de suma importância para uma melhor compreensão do método Pilates, a fim de organizar os planejamentos didáticos, bem como na elaboração de programas de trabalho com esta modalidade, considerando as especificidades do mesmo e os objetivos do aluno/praticante. Além disso, compreender o método Pilates sobre a ótica da Praxiologia Motriz é resgatar a essência desta

proposta em aspectos de autoconhecimento e introspecção do indivíduo, fatores esses que vem sendo deixados de lado devido às corridas rotinas da sociedade moderna.

O método Pilates, compreendido e trabalhado em sua essência, proporciona um equilíbrio físico e emocional ao praticante, de forma a aflorar o bem-estar individual e assim pode reduzir questões patológicas de saúde pública, a exemplo do estresse, depressão, ansiedade, entre outros. Logo o método Pilates, desenvolvido com o propósito do autoconhecimento, pode tornar-se um grande aliado na prevenção e promoção da saúde pública.

Referências

Allen, M. (2009). *The power of Pilates. Nursing and Residential Care*, 11(10), 86-92.

Barros, AJP. y Lehfeld, NA. (2000). *Fundamentos de metodologia: um guia para a iniciação científica*. São Paulo: Makron Books.

Bitencourt, WD. (2019). *O ensino do futsal: uma proposta a luz da praxiologia motriz e dos jogos condicionados*. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Maria, Rio Grande do Sul, Brasil.

Dalla Nora, D., Welter, J., Welter, J., Buffon, E., e Ribas, J.F.M. (2016). *Praxiologia motriz, trabalho pedagógico e didática na Educação Física*. Movimento, 22(4).

Dalla Nora, D., Welter, J., Welter, J., Buffon, E., e Ribas, J.F.M. (2017). *Introdução*. In J.F.M. Ribas (Org.), *Praxiologia Motriz na América Latina: aportes para a didática na Educação Física* (Vol. 1, ed. 1, pp. 19-30). Ijuí: Editora Unijuí.

Demo, P. (2009). *Pesquisa e construção de conhecimento: metodologia científica no caminho de Habermas*. Rio de Janeiro, Brasil: Tempo Brasileiro.

Dillman, E. (2004). *O pequeno livro de Pilates: guia prático que dispensa professores e equipamentos*. Record.

Emery, K., De Serres, S.J., McMillan, A., e Côté, J.N. (2010). *The effects of a Pilates training program on arm–trunk posture and movement*. *Clinical Biomechanics*, 25(2), 124-130.

Fraga, A.B., e Gonzalez, F.J. (2012). *Afazeres da Educação Física na escola: planejar, ensinar, partilhar*. Edelbra Editora Ltda.

Freitas, MLMD. (2015). *Comparação dos efeitos do método Pilates realizado em solo e aparelho sobre a aptidão física relacionada à saúde e fatores psicológicos em mulheres sedentárias*.

Gonçalves, P. e Lima, P.O.D.P. (2014). *Percepção de saúde e Qualidade de vida: Um inquérito com praticantes de pilates*. *Fisioterapia & Saúde Funcional*, 3(1), 11-17.

González, F.J., Fensterseifer, P.E., e Lemos, L.M. (2007). *Formação do corpo e o caráter: representações sociais dos gestores educacionais das escolas das redes públicas do município de Ijuí sobre o papel da educação física na educação formal*. XII JORNADA DE PESQUISA, 1-3.

Juliano, R.A., e Bernardes, R. (2015). *Curso de Pilates completo*. Voll Pilates Group.

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universitat de Lleida*. Universitat de Lleida.

Lagardera, F. (2017). *Las prácticas motrices introyectivas a la luz de la Praxiología Motriz. La lógica interna del circo: rasgos fundamentales*. In J.F.M. Ribas (Org.), *Praxiologia Motriz na América Latina: aportes para a didática na Educação Física* (Vol. 1, ed. 1, pp. 19-30). Ijuí: Editora Unijuí.

- Lange, C., Unnithan, V.B., Larkam, E., y Latta, P.M. (2000). Maximizing the benefits of Pilates-inspired exercise for learning functional motor skills. *Journal of bodywork and Movement Therapies*, 4(2), 99-108.
- Latey, P. (2001). *The Pilates method: history and philosophy*. *Journal of bodywork and movement therapies*, 5(4), 275-282.
- Lavega, P.L. (2008). *Classificação dos jogos, esportes e as práticas motrizes*. In Ribas, J. F. M. *Jogos e esportes: fundamentos e reflexões da Praxiologia Motriz*. Santa Maria: UFSM.
- Lüdke, M., y André, M.E. (2011). *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. Em Aberto, 5(31).
- Marés, G., de Oliveira, K.B, Piazza, M.C, Preis, C., y Neto, L.B. (2012). A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. *Fisioterapia em movimento*, 25(2).
- Martins, E., Dagnese, F., y Flores, M.F. (2014). *Curso de formação completa em Pilates Funcional Contemporâneo*. Dagnese & Martins LTDA: Corpyright.
- Mateu, M., y Bortoleto, M.A.C. (2017). La lógica interna del circo: rasgos fundamentales. In J. F. M. Ribas (Org.). *Praxiologia Motriz na América Latina: aportes para a didática na Educação Física*. (Vol. 1, ed. 1, pp. 19-30). Ijuí: Editora Unijuí.
- Mattos, R., y Samano, T. (2014). *Intervenção do Pilates na Reeducação Postural-Estudo de Caso*. 2005. [Blog post]. Recuperado de <https://www.novafisio.com.br/intervencao-do-pilates-na-reeducacao-postural-um-estudo-de-caso/>
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad*. *Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona: Paidotribo.
- Revista Pilates. (2012). *Pilates individualizado ou em grupo?* Disponível em <<http://revistapilates.com.br/2012/03/09/pilates-individualizado-ou-em-grupo/>>. Acesso em 02 de dez de 2018 às 12 hs 20 min.
- Ribas, JFM. (2005). *Praxiologia Motriz: construção de um novo olhar dos jogos e esportes na escola*. Motriz. *Journal of Physical Education*. UNESP, 103-110.
- Robinson, L y Napper, H. (2002). *Exercícios inteligentes com pilates e yoga*. São Paulo, Brasil: Pensamento.
- Rocha, S. (2007). *Pilates e a terapia manual na hérnia de disco lombar*. Ceará, Brasil: Sobral gráfica.
- Siler, B. (2000). *O Corpo Pilates: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas*. São Paulo: Summus.
- Siqueira Rodrigues, B.G., Cader, S.A., Torres, N.V.O.B., de Oliveira, E.M., y Dantas, E.H.M. (2010). Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. *Journal of bodywork and movement therapies*, 14(2), 195-202.