



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**

**CAMPUS I - CAMPINA GRANDE**

**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**

**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOSÉ ROMERO MOTA DA SILVA**

**REVISÃO PEDAGÓGICA DA PROGRESSÃO DOS EXERCÍCIOS DO MAT PILATES  
CLÁSSICO: UM ESTUDO QUALITATIVO**

**Campina Grande - PB**

**2024**

**JOSÉ ROMERO MOTA DA SILVA**

**REVISÃO PEDAGÓGICA DA PROGRESSÃO DOS EXERCÍCIOS DO MAT PILATES  
CLÁSSICO: UM ESTUDO QUALITATIVO**

Monografia apresentado à Coordenação do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

**Orientador:** Prof. Ms. Diego Cavalcante

**Campina Grande - PB**

**2024**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que, na reprodução, figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S586r Silva, José Romero Mota da.  
Revisão pedagógica da progressão dos exercícios do mat pilates clássico [manuscrito] : um estudo qualitativo / José Romero Mota da Silva. - 2024.  
67 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Me. Diego Vinicius Duarte Cavalcante, Departamento de Educação Física - CCBS".

1. Mat pilates clássico. 2. Iniciação ao pilates. 3. Progressão pedagógica. 4. Treinamento esportivo. I. Título

21. ed. CDD 613.7

JOSÉ ROMERO MOTA DA SILVA

REVISÃO PEDAGÓGICA DA PROGRESSÃO DOS EXERCÍCIOS DO MAT  
PILATES CLÁSSICO: UM ESTUDO QUALITATIVO

Monografia apresentado à  
Coordenação do Curso de Educação  
Física da Universidade Estadual da  
Paraíba, como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharelado em  
Educação Física

Aprovada em: 22/11/2024.

Documento assinado eletronicamente por:

- **Morgana Guedes Bezerra** (\*\*.758.794-\*\*), em **29/11/2024 11:23:12** com chave **77531884ae5d11efb8131a1c3150b54b**.
- **Anny Sionara Moura Lima Dantas** (\*\*.404.634-\*\*), em **28/11/2024 15:12:01** com chave **43c25d9eadb411efbc011a1c3150b54b**.
- **Diego Vinicius Duarte Cavalcante** (\*\*.591.754-\*\*), em **28/11/2024 15:02:30** com chave **ef4b2cecadb211efa68d1a1c3150b54b**.

Documento emitido pelo SUAP. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QrCode ao lado ou acesse [https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar\\_documento/](https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar_documento/) e informe os dados a seguir.

**Tipo de Documento:** Termo de Aprovação de Projeto Final

**Data da Emissão:** 03/12/2024

**Código de Autenticação:** dfc472



## RESUMO

O presente trabalho aborda a série de 34 exercícios originais realizados no solo, criados por Joseph Pilates e publicados em 1945 no livro "*Retorno à Vida pela Contrologia*". O estudo tem como objetivo propor uma reestruturação da sequência dos exercícios originais, fundamentada na ciência do treinamento esportivo e nos princípios de progressão do exercício. A proposta visa não apenas reorganizar a ordem dos movimentos, mas também otimizar o desenvolvimento gradual das habilidades físicas, facilitando a adaptação ao método pelos praticantes iniciantes promovendo um aumento progressivo na dificuldade e complexidade dos exercícios. A pesquisa é do tipo experimental, com abordagem qualitativa. A amostra foi composta por 10 mulheres, com idades entre 18 e 68 anos, participantes do Programa de Extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP- SEL) do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em Campina Grande-PB. Todas as participantes eram iniciantes no método e nunca haviam praticado os 34 exercícios originais. Durante o estudo, foram aplicadas duas sequências (Sequência I, reestruturada pela pesquisa e a II original do método) para avaliar a progressão pedagógica. Os resultados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas, com questões que avaliaram a percepção das participantes sobre o aprendizado, a progressão dos exercícios e a contribuição para o desenvolvimento de habilidades. A análise revelou que a organização pedagógica dos exercícios favoreceu o aprendizado, indicando maior eficiência da Sequência I para iniciantes. O estudo destaca a relevância de adaptações pedagógicas no ensino do Mat Pilates Clássico, para aprimorar a prática e o desenvolvimento de praticantes iniciantes.

**Palavras-chave:** mat pilates clássico; iniciação ao pilates; progressão pedagógica; treinamento esportivo

## ABSTRACT

This study addresses the series of 34 original mat exercises created by Joseph Pilates and published in 1945 in the book *“Return to Life Through Contrology”*. The objective is to propose a restructuring of the sequence of the original exercises, grounded in sports training science and exercise progression principles. The proposal aims not only to reorganize the order of movements but also to optimize the gradual development of physical skills, facilitating adaptation to the method for beginners and promoting a progressive increase in the difficulty and complexity of the exercises. The research is experimental, with a qualitative approach. The sample consisted of 10 women, aged 18 to 68, participants of the extension program "Pedagogical Laboratory: Health, Sports, and Leisure" (LP-SEL) of the Physical Education Department at the State University of Paraíba, in Campina Grande, Brazil. All participants were beginners in the method and had never practiced the 34 original exercises. During the study, two sequences were applied (Sequence I, restructured by the research, and Sequence II, the method's original sequence) to evaluate pedagogical progression. Data were collected through semi-structured interviews with questions assessing participants' perceptions of learning, exercise progression, and skill development. The analysis revealed that the pedagogical organization of the exercises facilitated learning, indicating greater efficiency of Sequence I for beginners. The study highlights the relevance of pedagogical adaptations in teaching Classical Mat Pilates, to enhance practice and development for beginner practitioners.

**Keywords:** classical mat pilates; pilates for beginners; pedagogical progression; sports training.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 MOVIMENTO GINÁSTICO ALEMÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2.2 BREVE HISTÓRICO DE JOSEPH PILATES .....</b>	<b>11</b>
<b>2.3 A CONTROLOGIA .....</b>	<b>14</b>
<b>2.4 PRINCÍPIOS DO MÉTODO PILATES .....</b>	<b>15</b>
<b>2.5 MAPEAMENTO DOS EXERCÍCIOS ORIGINAIS DO MAT PILATES .....</b>	<b>17</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>51</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>52</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>56</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>57</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>59</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Na obra *Retorno à Vida pela Contrologia*, publicada em 1945, Joseph Pilates estruturou uma série de 34 exercícios que são realizados no solo, utilizando o peso do próprio corpo em diversas posições corporais, como sentado, em decúbito dorsal, ventral e lateral. Esses exercícios foram desenvolvidos com o objetivo de promover o condicionamento físico integral, enfatizando a força, flexibilidade, controle muscular e sincronia entre respiração e movimento. Além disso, Joseph buscava, com essa prática, promover um equilíbrio profundo entre corpo, mente e espírito, levando o praticante a alcançar uma saúde completa por meio da integração consciente desses elementos essenciais.

Durante o processo de aulas práticas, pesquisa e leitura de livros sobre essa série de exercícios, observou-se que alguns movimentos de execução avançada estavam posicionados logo no início da sequência, enquanto outros, de menor dificuldade, apareciam mais ao longo ou no final. Além disso, na sequência original, alguns movimentos são combinados com outros antes mesmo de serem aprendidos, dominados e executados isoladamente, o que dificultava tanto a construção completa da habilidade quanto o ensino desses exercícios específicos. De acordo com Nunomura e Tsukamoto (2005), ao discutirem os padrões básicos de movimento de Russel e Kinsman, afirmam que, uma divisão mecânica do movimento é necessária para melhorar o aprendizado de habilidades mais complexas, pois o aprendizado por partes é altamente recomendado por questões de segurança.

Esse olhar levantou a idéia de que os exercícios poderiam seguir uma progressão de movimento mais adequada, permitindo o desenvolvimento das habilidades de maneira gradual e respeitando a crescente complexidade. Pois, Barbanti, Tricoli e Ugrinowitsch (2004) caracterizam o treinamento como um processo sistemático e repetitivo, composto por exercícios progressivos que buscam aprimorar o desempenho. Da mesma forma, Bandeira, Júnior e Lima (2020) destacam que esse princípio do treinamento enfatiza a importância de adaptar o indivíduo à carga de forma progressiva, para evitar lesões, com o estímulo sendo trabalhado gradualmente, passando do mais leve e moderado para o mais pesado e intenso. Com base nesse princípio, a abordagem dos exercícios pode ser ajustada



para promover uma progressão mais eficaz que acompanhe o aprendizado e o desenvolvimento das habilidades dos praticantes, levando em consideração os padrões de movimento, sua estrutura, os decúbitos, a combinação com outros exercícios e o nível de complexidade, visando melhorar a execução do repertório com maior consciência corporal e domínio dos princípios estabelecidos pelo método.

Portanto, o estudo tem como objetivo propor uma reestruturação da sequência dos 34 exercícios originais, tomando como base a ciência do treinamento esportivo e o princípio da progressão do exercício. A proposta busca não apenas reorganizar a ordem dos movimentos, mas também otimizar o desenvolvimento gradual das habilidades físicas, visando uma melhor adaptação ao método pelos praticantes, valorizando o aumento gradual de dificuldade e complexidade dos exercícios. É importante salientar que o estudo não visa alterar os exercícios originais, mas sim revisar pedagogicamente a sequência para aprimorar o ensino e a compreensão dos praticantes, especialmente iniciantes, facilitando o aprendizado e a prática do método, buscando otimizar o treino e a construção consciente de habilidades mais complexas. Além disso, como forma de coleta de dados, foi realizada uma entrevista semiestruturada com os participantes, abordando questões relacionadas ao aprendizado técnico, à progressão dos exercícios, comparando a sequência proposta neste estudo com a sequência original do método.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

O texto a seguir aborda questões temáticas e históricas envolvidas na construção das primeiras sistematizações do movimento corporal e exercício físico, desenvolvidas nas Escolas de Ginástica Europeias, especialmente na Alemanha, os pensadores que contribuíram para construção do Método Ginástico Alemão e a criação das sociedades de ginástica, que consolidaram essas práticas e registraram suas ideias em livros. Em seguida, apresenta-se uma breve história de Joseph Pilates, com destaque para as influências que ele recebeu da cultura alemã do movimento, das sociedades de ginástica, da dança e de outras abordagens de técnicas corporais, que inspiraram seu sistema de exercícios e condicionamento físico, conhecido inicialmente como Contrologia. Além disso, o texto ainda inclui o mapeamento dos 34 exercícios originais publicados no livro *Retorno à Vida pela Contrologia* (1945).

### 2.1 MOVIMENTO GINÁSTICO ALEMÃO

Após as invasões e expansão das tropas Napoleônicas, houve grande progresso, evolução e crescimento por todo território europeu, com a chegada de grandes industriais e a imigração em massa, no final do século XVIII em um momento de calamidade na saúde pública por conta do alto índice de desenvolvimento populacional, a ginástica como sistema de movimento, nasceu na Europa principalmente na Alemanha, França e Suécia. De acordo com Soares (2001, apud Quitzau, 2014, p. 502), as “escolas ginásticas” ou “métodos ginásticos” tinham como objetivos comuns regenerar a raça, promover a saúde, desenvolver a vontade, a coragem, a força e a energia de viver (para servir à pátria nas guerras e na indústria) e, finalmente, desenvolver a moral, no sentido de preservar as tradições e os costumes. Ainda nesse contexto, Soares (1994, apud Amgarten, 2015, p. 112) acrescenta que a prática de tais métodos também buscava a ideia de uma relação direta entre corpo e mente, e o uso do exercício físico como instrumento de educação.

“A redescoberta” dos exercícios físicos nesse período, está intimamente relacionada ao advento de uma sociedade que se afasta do mundo natural, se industrializa, se aglomera em centros [...] Ela se desenvolve, portanto, como resposta a uma sociedade vista por médicos e pedagogos como decadente, fraca, degenerada, imóvel [...] Os exercícios físicos regrados aparecem, portanto, como uma

resposta aos males derivados dos novos modos de vida em ascensão na sociedade europeia e como reflexo de novas políticas que passarão a entender esse corpo também como um espaço de sua atuação” ( Amgarten, 2015, p. 112).

Em um momento marcado por conflitos e pela chegada da industrialização, com as transformações e a desordem que a sociedade se desenvolvia, os primeiros manuais de ginástica surgiram na Alemanha. Essas obras ligavam o movimento físico aos ideais de restaurar uma sociedade que se afastava da natureza ou de preparar indivíduos para fortalecer e defender a nação alemã. Nesse período, destacaram-se figuras importantes como Guts Muths e Friedrich Ludwig Jahn.

O pedagogo alemão Guts Muths, publicou em 1793 “*Ginástica para Juventude*”, um manual dividido em duas partes, a primeira faz uma crítica ao momento educacional da Alemanha e uma defesa em favor da importância dos exercícios corporais, como forma de recuperar uma sociedade que se encontrava adormecida pela falta de movimento, a segunda parte descreve o seu sistema em exercícios ginásticos como; trabalhos manuais, jogos para recuperação da relação entre corpo e o espírito, aliada a uma maior aproximação com a natureza (Amgarten, 2015).

Quitau (2014, p. 503) afirma que, no livro *Ginástica para a Juventude*, a educação física, em harmonia com a educação espiritual e intelectual, é defendida com base nas teorias da polícia médica e nos preceitos educacionais expostos por Rousseau em *Emílio, ou Da Educação*. Sendo o autor, o primeiro a conceber o exercício físico a partir de uma visão fundamentada em bases fisiológicas. Na visão de Guts Muths (1928, apud Amgarten, 2015, p. 113), "uma verdadeira teoria da ginástica deveria ser elaborada com base em princípios fisiológicos, e a prática de cada exercício regulada pelas qualidades físicas de cada indivíduo. Contudo, tal perfeição não é esperada deste trabalho, que foi desenvolvido apenas com a experiência genuína de oito anos de prática, os quais me convenceram de que a ginástica é necessária à educação." A partir desse pensamento, ele faz uma crítica à sociedade e ao modelo educacional aplicado na Alemanha, defende a relação entre corpo e mente e apresenta os benefícios de seu sistema de exercícios. (Amgarten, 2015).

Friedrich Ludwig Jahn, conhecido como o pai da ginástica e precursor da ginástica olímpica, era filho de um pastor luterano e de uma religiosa, nasceu em Lanz, uma aldeia em Brandemburgo, próxima a Elba, na região de Prignitz, ao norte da República Democrática Alemã, em 11 de agosto de 1778. (Publio, 2005; Quitzau, 2014).

Em 1810, começa a levar seus alunos, nas tardes de quarta-feira e sábado, para caminhadas na Hasenheide, nos arredores de Berlim, onde realiza jogos e exercícios simples. Com o objetivo de fortalecer o patriotismo e proteger a língua e a cultura alemã, ele passa a usar o termo *Turnen* para sua prática, em substituição ao termo *Gymnastik*, que tinha origem na cultura grega. Em 19 de junho de 1811, Friedrich Ludwig Jahn inaugura a primeira *Turnplatz* (praça de ginástica), o primeiro espaço ao ar livre dedicado à ginástica alemã, hoje conhecida como Volkspark Hasenheide (Publio, 2005; Quitzau, 2014).

Públio (2005, p. 17) aponta que o *Turnen* de Jahn tinha um caráter claro: *Frisch* (forte no corpo, bem-disposto), *Frei* (livre no espírito, franco), *Fröhlich* (alegre, feliz) e *Fromm* (bom, dedicado, devoto, piedoso, fiel e inteligente). Além disso, tinha o objetivo moral de promover a autoconfiança, autodisciplina, independência, lealdade e obediência. Essas metas poderiam ser atingidas por meio de atividades formais ou informais, que passaram a ser adotadas pelos *Turnens* a partir de então.

Em 1816 Jahn publicou com a colaboração de Ernst Eiselen, o livro *Die Deutsche Turnkunst (A Arte da Ginástica Alemã)* um relatório teórico sobre sua experiência com a prática do *Turnen* na floresta de Hasenheide. Nele descreve os exercícios como andar, correr, saltar, saltar sobre o cavalo, exercícios de equilíbrio, exercícios na barra fixa, exercícios na paralela, trepar/escalar, arremessar/lançar, puxar, empurrar, levantar, transportar, esticar, lutar, salto em arco e pular corda. Além disso, ele descreve as posições do corpo durante os exercícios, os aparelhos necessários e os exercícios preparatórios, e em alguns casos, faz observações sobre a importância de determinados exercícios para o corpo. (Públio, 2005; Quitzau, 2014; Amgarten, 2015).

Em outubro de 1818, foi permitido pela última vez a prática da ginástica, pois o *Turnen* passou a ser visto como uma atividade revolucionária e demagógica. Em

1819, a prática foi completamente proibida pelo governo, um evento conhecido como "bloqueio ginástico". Ginastas e instrutores foram perseguidos, e Jahn foi acusado de conspirar como revolucionário de direita, sendo detido por cinco anos e libertado apenas em 1840. O bloqueio ginástico terminou em 1842, e a partir desse momento, a ginástica *Turnen* de Jahn se espalhou rapidamente por toda a Alemanha, tanto nas escolas quanto nas sociedades. Friedrich Ludwig Jahn influenciou os jovens de sua época a se prepararem fisicamente para não se renderem diante de invasores em seus territórios. Fortemente influenciado por Guts Muths, ele incorporou alguns de seus exercícios em seu livro e, em seguida, desenvolveu as sociedades de ginástica alemã. Jahn faleceu em 15 de outubro de 1852, sendo sua memória reverenciada como a de um herói nacional. (Publio, 2005).

## **2.2 BREVE HISTÓRICO DE JOSEPH PILATES**

Nascido em 9 de dezembro de 1883 em Mönchengladbach, uma pequena cidade nas imediações de Düsseldorf na Alemanha, Joseph Hubertus Pilates foi o segundo de nove filhos, seu pai Friedrich de ascendência grega era mecânico de profissão, mas tornou-se um ginasta premiado chegando a assumir a direção do ginásio de ginástica da cidade de Mönchengladbach, sua mãe Helena Anna Hahn tinha origem alemã, adepta da naturopatia acreditava na cura pelo estímulo do corpo sem a utilização de substâncias medicamentosas, filosofia que influenciou a forma de Joseph Pilates pensar as questões sobre saúde e exercícios físicos. (Gallagher e Kryzanowska, 2000; Panelli e De Marco, 2006; Ribamar, 2010).

Com uma infância difícil marcada pela violência e hostilidade, Joseph Pilates foi uma criança frágil acometida de doenças como asma, febre reumática e raquitismo. Buscou por meio do treinamento físico a determinação para torna-se forte, estudando técnicas de movimento que incluíam yoga, natação, mergulho, boxe, autodefesa e ginástica. (Panelli e De Marco, 2006; Ribamar, 2010).

Segundo, Craig (2003) e Ribamar, (2010) aos 28 anos, em 1912, imigrou para Inglaterra com o objetivo de se aperfeiçoar como boxeador profissional, período durante o qual trabalhou como acrobata de circo e instrutor de defesa pessoal da Scotland Yard. No entanto, com a explosão da Primeira Guerra Mundial,

foi preso por causa de sua nacionalidade e ficou encarcerado nos campos de Lancaster e depois na Ilha de Man durante a guerra, de 1914 a 1918.

Durante todo o período do seu aprisionamento e com a grande quantidade de doentes, feridos e mutilados pela guerra, os médicos permitiram-lhe aplicar seus conhecimentos sobre o exercício e o corpo, o que foi o início do experimento com o uso das molas encontradas nas camas das enfermarias (Craig, 2003; Panelli e De Marco, 2006; Ribamar, 2010), descobrindo que seu programa de exercícios com o uso das molas seria eficaz na reabilitação de lesões, restaurando o tônus muscular, o condicionamento físico, a flexibilidade, a força e a resistência (Gallagher e Kryzanowska, 2000).

Sobre a grande pandemia da gripe espanhola (Ribamar, 2010. p.19) afirma que:

“Seus exercícios começaram a ser reconhecidos como técnica quando nenhum dos internos daquele campo de treinamento sucumbiu à grande epidemia de Influenza que ocorreu em 1918, matando milhões de pessoas em toda a Europa, principalmente em outros campos de prisioneiros, na Inglaterra.”

Retornou a Alemanha quando a guerra terminou em 1918, tendo trabalhado com a polícia de Hamburgo ensinando autodefesa e treinamento físico (Gallagher e Kryzanowska, 2000), período em que teve seu primeiro contato com o universo da dança e com as técnicas de movimento desenvolvidas pelo grande mestre da dança moderna Rudolf Von Laban pensador da essência da dança fluência, peso, tempo, espaço (Ribamar, 2010), além do conceito que enxerga o corpo e a experiência do movimento em sua totalidade.

Assim de acordo com, (Rengel, 2003. p. 16):

“Quando Laban emprega os termos corpo e corporal, está tratando de todos os aspectos do corpo: mente-razão, mente-emoção, corpo-sensível, corpo-mecânico, isto é, aspectos intelectuais, emocionais e físicos. Laban usava os termos: aspectos espirituais, mentais e emocionais do movimento (LABAN, 1966, 1984). Quando se emprega o termo experienciar, significa experienciar com todos os aspectos do agente: “corpo, mente e espírito” (LABAN, 1966, 1975, 1984).

Muito decepcionado e temeroso com os rumos do exército alemão, decidiu imigrar para os Estados Unidos em 1926. Durante a viagem conheceu a bordo a jovem Hamburguesa Clara Breiholdt uma professora e enfermeira, ambos descobriram suas afinidades sobre corpo e saúde, casaram-se e juntos fundaram o *Body Contrology*, localizado na *Eighth Avenue 56th street* em *Manhattan*, o primeiro Studio de Contrologia, técnica de movimento conhecida hoje com Pilates. (Gallagher e Kryzanowska, 2000; Ribamar, 2010).

Seu estúdio era localizado em um ambiente muito frequentado pelo meio artístico, porém, foi no universo da dança que seu sistema de exercícios se expandiu, nomes importantes na história da dança mundial como George Balanchine e Martha Graham entre outros bailarinos que atuavam na área profissional da dança, foram os que mais se beneficiaram da Contrologia como método de condicionamento físico, elevando a visibilidade do nome Pilates, atraindo a atenção da grande mídia (Panelli e De Marco, 2006; Ribamar, 2010).

Com a colaboração de William John Miller, editor-chefe do New York Herald Tribune, apresentou ao público duas importantes publicações, a primeira em 1934, o livro *"Your Health" "Sua Saúde"* que faz uma abordagem sobre o que seria qualidade de vida, saúde, o contato com a natureza e ainda enfatizando a importância da higiene pessoal diária, em 1945, firmando sua teoria de que o movimento transforma publicou seu segundo livro *"Return to Life through Contrology" "Retorno a Vida pela Contrologia"* no livro Joseph Pilates fornece explicação extensa da filosofia, da base e princípio técnico do seu método, bem como fotos demonstrativas da sequência de execução dos 34 exercícios originais do solo (Panelli e De Marco, 2006; Ribamar, 2010).

Ribamar (2010, p. 31) afirma que no ano de 1965 ocorreu um incêndio em um depósito localizado nos fundos do estúdio, apesar do incidente Joseph não foi ferido fisicamente, falecendo dois anos depois em 1967 devido a um enfisema pulmonar desenvolvido pelo consumo excessivo de charutos.

"No final da sua vida Joe parecia amargo, desgostoso, com a falta de reconhecimento do seu trabalho. Não dava mais instrução para seus clientes e apenas instruía pobres e necessitados gratuitamente! É conhecida a sua afirmação: "Quando eu morrer dirão 'Ele estava certo'. Estou 50 anos à frente do meu tempo" (Ribamar, 2010, p.31).

### 2.3 A CONTROLOGIA

Joseph Pilates deixou um legado importante com a publicação de dois livros fundamentais. O primeiro deles, *“Sua Saúde”*, escrito em 1934, apresenta uma crítica contundente ao sistema médico da época, destacando a falta de ênfase na prevenção de doenças, ele acreditava que a medicina deveria focar mais na manutenção da saúde por meio de práticas preventivas, ao invés de apenas tratar as doenças quando já instaladas. Também apontava as deficiências dos métodos de Educação Física praticados naquele período, que, segundo ele, não promoviam uma conexão eficaz entre corpo e mente. Para Pilates, essa desconexão impedia que as pessoas alcançassem o bem-estar físico pleno, que ele considerava essencial para uma vida saudável e equilibrada.

Pilates (1934), defendia que idealistas e humanistas tinham o dever de fazer críticas construtivas aos sistemas de Educação Física e treinamento físico praticados naquela época. Ele acreditava que esses profissionais deveriam demonstrar, por meio de seus próprios corpos e de seus alunos, que tais métodos eram prejudiciais, incentivando, assim, a adoção de novas teorias e práticas de movimento mais conscientes e corretas.

Ele também foi extremamente crítico em relação às práticas adotadas nas escolas, afirmando que:

"[...] os métodos de Educação Física adotados atualmente em nossas escolas podem ser atrativos para pessoas desinformadas, mas para alguém com conhecimento na área, como é o meu caso, eles seriam divertidos, se não fosse pelo fato de serem deploráveis nos esforços que exigem. Em salas de aula ou ginásios lotados e/ou inadequadamente ventilados, observamos crianças se exercitando por alguns minutos diariamente. Poucas entendem o significado desses movimentos de seus braços, pernas e corpo, e apenas algumas se exercitam com vigor" (Pilates, 1934, p. 51).

Em contraponto, no seu segundo livro, *“Retorno à Vida pela Contrologia”*, Joseph apresentou seu próprio método de Educação Física, conhecido como Contrologia. Nele, desenvolveu um sistema composto por 34 exercícios que se diferenciavam e se opunham às técnicas e métodos de movimento e treinamento físico da época. Pilates (1945) defendia que seu método não era apenas uma forma de exercício, mas uma abordagem corretiva e preventiva, voltada para a promoção



da saúde integral, em vez de métodos de cura, segundo ele, essa era a essência de seu método de Educação Física.

Além disso, enfatizava que seu método era único, afirmando: 'Tenho o único curso no mundo que ensina Educação Física em uma base corretiva e que traz os resultados que afirmo' (Pilates, 1945, p. 70).

A Contrologia é definida como o controle consciente da mente sobre os músculos, promovendo o equilíbrio e a coordenação completa entre corpo, mente e espírito (Pilates, 1945, p. 82-83). Ele conceituou o equilíbrio dessa tríade, como:

“[...] o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. A correta utilização e aplicação dos princípios mecânicos que abrangem a estrutura do esqueleto, um completo conhecimento do mecanismo do corpo e uma compreensão total dos princípios de equilíbrio e gravidade, tanto nos movimentos do corpo durante a ação quanto no repouso e no sono” (Pilates, 1945, p. 30).

## **2.4 PRINCÍPIOS DO MÉTODO PILATES**

O método de condicionamento físico e correção postural desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates tem o objetivo de que, pela prática de seus exercícios específicos e sistemáticos, que priorizam o uso da resistência corporal de seus praticantes, promovendo o controle dos movimentos através da estabilidade do core, alongamento e flexibilidade da coluna vertebral, desenvolvendo assim vivacidade física e construindo o equilíbrio ideal entre corpo, mente e espírito. Para obter e usufruir de todos esses benefícios é necessário seguir durante a prática seis princípios básicos e fundamentais.

Os princípios da respiração, concentração, centralização, controle, precisão e fluxo, podem sofrer variações de acordo com o modo que são apresentados e aplicados, no entanto, são considerados a base do sistema de exercícios do método Pilates (Isacowitz e Clippinger, 2013).

Pilates enfatizava a importância de se ter uma boa respiração e a elegeu como componente principal, tanto no início quanto durante a execução dos movimentos (Craig, 2003), a considerava como sendo um elo entre corpo, mente e

espírito, com o importante objetivo de unir todos os princípios fundamentais do método (Isacowitz e Clippinger, 2013).

A concentração visa direcionar a atenção do indivíduo para o domínio dos exercícios, com a execução mais correta possível de acordo com o seu nível de habilidade. Manter o foco em todas as partes do corpo durante os exercícios físicos é necessário para que as técnicas como, respiração, precisão, ativação abdominal, alinhamento corporal, entre outras, sejam desenvolvidas de forma eficaz e controladas (Craig, 2003; Isacowitz, Clippinger 2013).

Conhecido como *Powerhouse* no Método Pilates, o centro de força (core) é o ponto de onde nascem todos os movimentos e está relacionado aos músculos que compõem a parede abdominal. Tecnicamente, o fortalecimento desta área permite uma melhoria no alinhamento e na sustentação da coluna vertebral, bem como um maior controle de movimento (Ribamar, 2010; Isacowitz, Clippinger 2013).

Joseph Pilates definiu seu método como Contrologia, que seria o controle da mente sobre os músculos, esse princípio é fundamental para segurança e eficácia do treinamento, além de desenvolver o aprimoramento da coordenação motora, o refinamento na execução dos exercícios conforme foram criados e planejados, auxiliando no ganho de força, mobilidade articular e flexibilidade muscular (Craig, 2003; Ribamar, 2010; Isacowitz, Clippinger, 2013).

A precisão é fundamental quando se trata do método Pilates, seria a forma mais consciente possível e a altitude de como os movimentos são realizados, a aplicação deste princípio aumentará a intensidade do treino e a oportunidade de se beneficiar com a prática atingindo objetivos possíveis (Ribamar, 2010; Isacowitz, Clippinger, 2013).

Fluxo é denominado como a harmonia, suavidade, qualidade do movimento a ser alcançado, nasce no centro do corpo e se desenvolve em direção às extremidades, para alcançar a perfeita fluência é necessário conhecer e compreender os detalhes do movimento, então através da prática e repetição dos exercícios encontrar controle muscular, criando assim um ritmo para que a execução permaneça fiel à sua criação original (Ribamar, 2010; Isacowitz, Clippinger, 2013).

## 2.5 Mapeamento dos Exercícios Originais do Mat Pilates

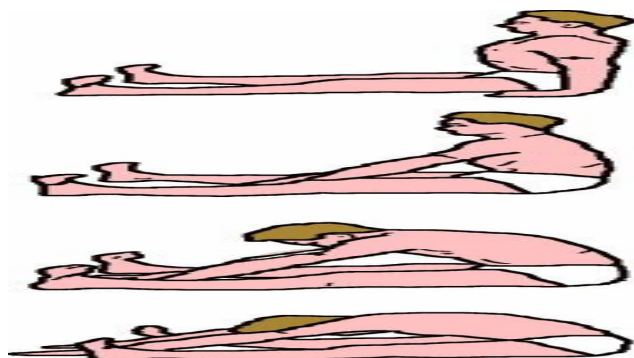
A seleção dos exercícios da Sequência I proposta descrita e organizada abaixo, considerou a progressão e o nível de dificuldade, os padrões de movimento, seus objetivos específicos e alguns músculos recrutados durante sua execução, além dos benefícios adquiridos com sua prática. Os exercícios foram agrupados com base na posição corporal predominante durante sua execução, explorando o máximo de cada decúbito. A principal intenção deste agrupamento é priorizar a compreensão dos movimentos realizados em cada posição, a fim de otimizar o aprendizado, os resultados e uma possível redução nos riscos de lesões. Além disso, garantir uma variedade de movimentos que visam fortalecer e alongar diferentes grupos musculares, promovendo assim melhorias gerais na força, flexibilidade e controle corporal. Durante a pesquisa foram mapeados para este agrupamento um total de trinta e quatro exercícios, distribuídos da seguinte forma: três exercícios sentados, dez em decúbito dorsal, sete em decúbito ventral, três em decúbito lateral e onze exercícios que envolvem rolamentos, equilíbrio e controle. Logo em seguida, também é descrita a Sequência II, que corresponde à original do método publicada no livro *Retorno a Vida pela Contrologia* (1945).

### Sequência I Revisada pela Pesquisa

#### Exercícios Sentados

- 1- **Spine Stretch:** Tem como objetivo praticar a articulação da coluna, visando sua flexibilidade, com ênfase no arredondamento da região lombar e no alongamento dos isquiotibiais e os extensores lombares.

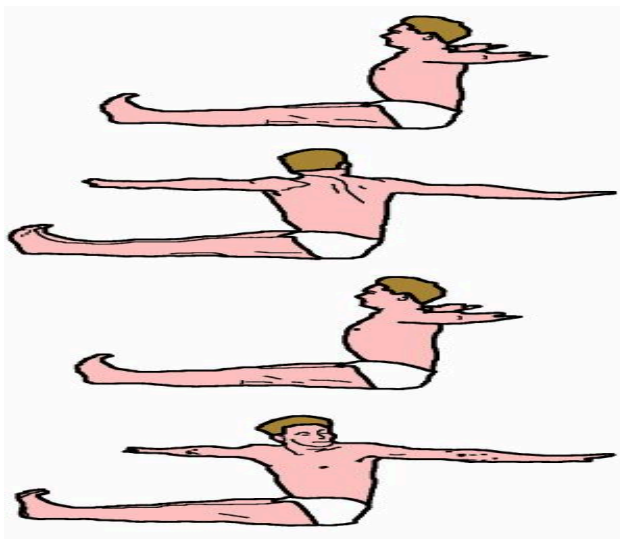
Figura 1 - Execução do *Spine Stretch* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates8.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates8.htm)

2- **Spine Twist:** A posição ereta desafia a musculatura do tronco, promove a consciência do uso do centro de força e melhora a flexibilidade. Além disso, ajuda a prevenir e proteger a coluna de lesões durante movimentos de rotação vertebral na vida cotidiana ou em práticas esportivas.

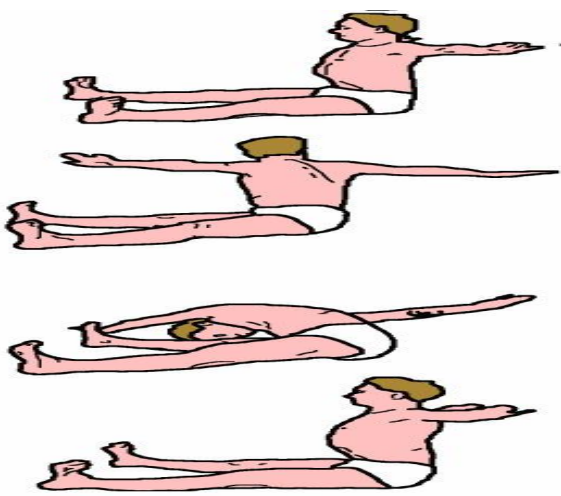
Figura 2 - Execução do *Spine Twist* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates19.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates19.htm)

3- **Saw:** Trabalha a rotação do tronco utilizando os músculos abdominais, proporcionando o aumento da flexibilidade dos isquiotibiais e da coluna lombar.

Figura 3 - Execução do *Saw* (Sequência I)

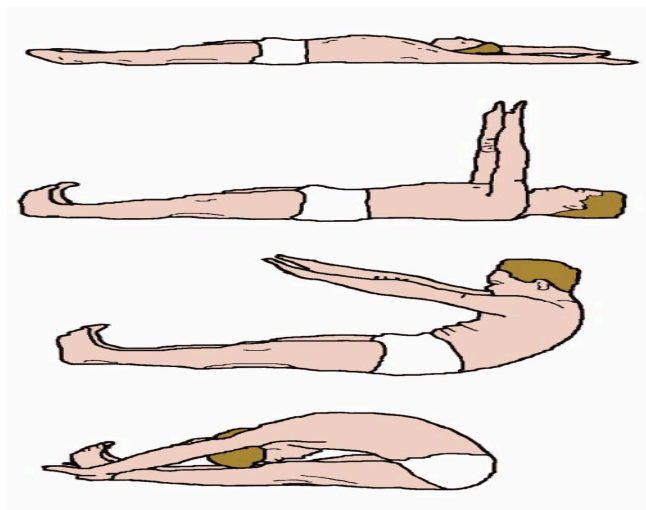


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates11.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates11.htm)

## Exercícios em Decúbito Dorsal

- 1- **Roll Up:** Trabalha a força dos músculos abdominais superiores e inferiores, melhora o alongamento dos isquiotibiais e contribui para controle e a flexibilidade da coluna vertebral, especialmente a região lombar.

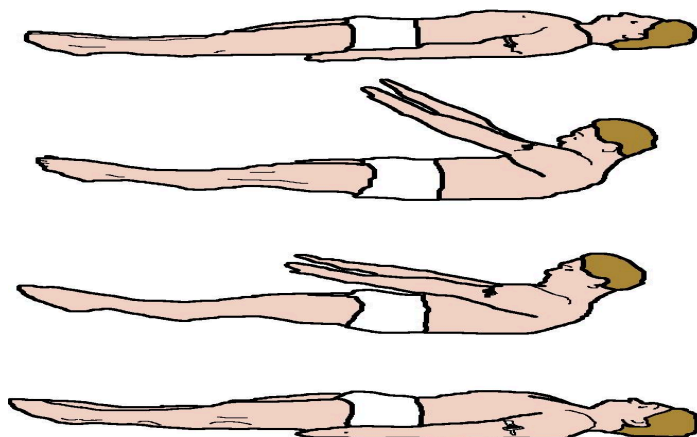
Figura 4 - Execução do *Roll Up* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates2.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates2.htm)

- 2- **Hundred:** Um dos exercícios clássicos do método Pilates, conhecido por desafiar e fortalecer o core, além de promover a contração dos flexores do quadril, melhora a circulação e aquece o corpo.

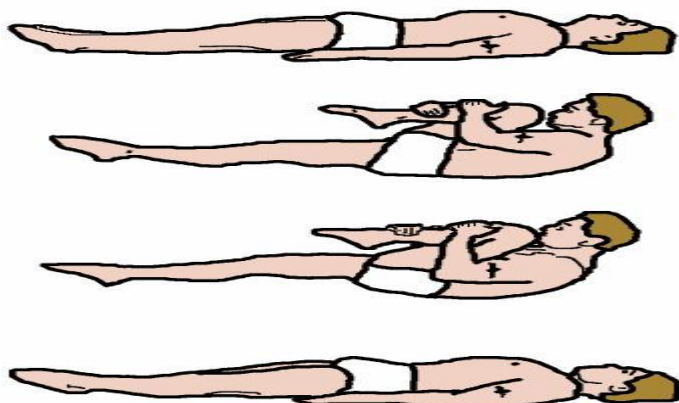
Figura 5 - Execução do *Hundred* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates1.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates1.htm)

- 3- **Single Leg Stretch:** É um exercício de estabilidade que enfatiza os músculos abdominais, os quais trabalham para manter a elevação do tronco necessária para a estabilização pélvica, resultando na melhoria da flexibilidade das pernas e na força do core.

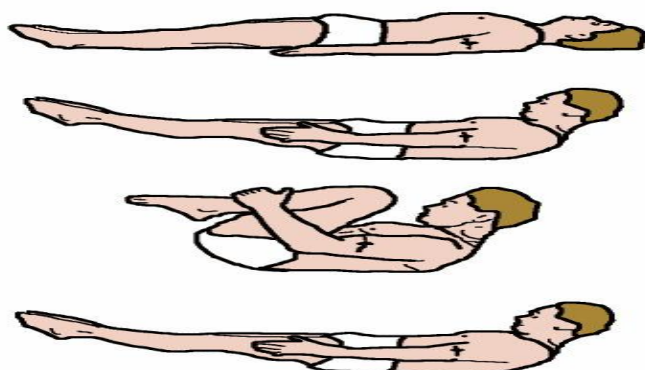
Figura 6 - Execução do *Single Leg Stretch* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates6.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates6.htm)

- 4- **Double Leg Stretch:** É um exercício que requer força abdominal e habilidade para manter a estabilidade do core, fortalecendo assim os músculos abdominais e a região lombar.

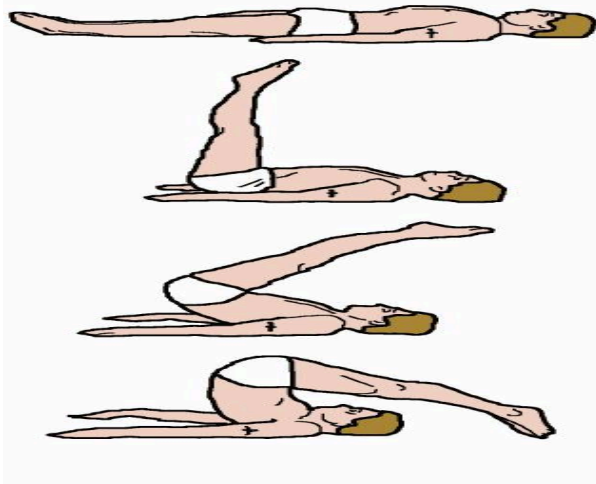
Figura 7 - Execução do *Double Leg Stretch* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates7.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates7.htm)

- 5- **Roll Over:** Desenvolve a habilidade e o controle da coluna vertebral na região lombar, alonga os isquiotibiais e fortalece tanto a coluna quanto as fibras dos músculos abdominais inferiores, promovendo a estabilidade do core.

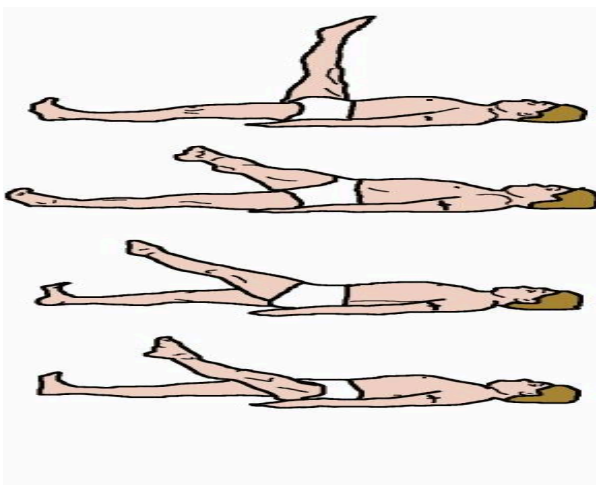
Figura 8 - Execução do *Roll Over* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates3.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates3.htm)

- 6- **One Leg Circle:** Este exercício oferece o benefício da mobilidade do quadril, incluindo o alongamento dinâmico dos isquiotibiais. Alivia a tensão muscular no quadril e na parte lombar da coluna, enquanto trabalha a estabilidade do tronco e a flexibilidade das pernas.

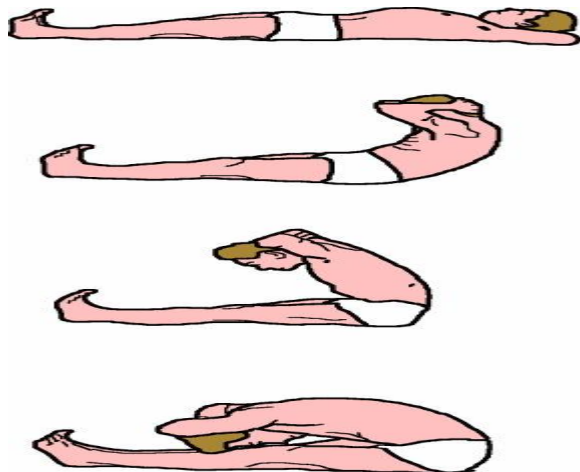
Figura 6 - Execução do *One Leg Circle* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates4.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates4.htm)

- 7- **Neck Pull:** Visa fortalecer os músculos abdominais, proporcionando ao mesmo tempo um alongamento dinâmico e mais intenso para os isquiotibiais, promovendo também a flexibilidade dos extensores da coluna.

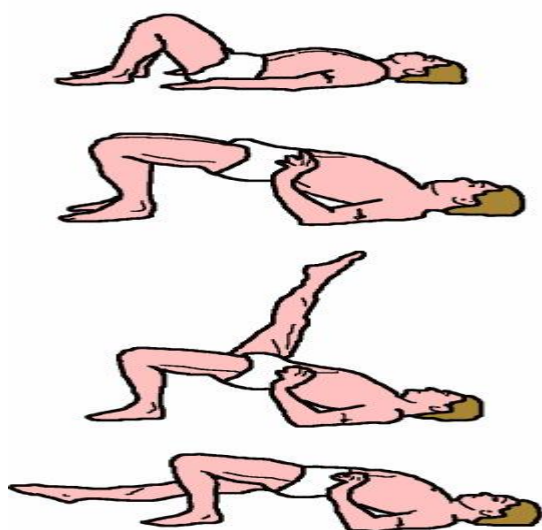
Figura 10 - Execução do *Neck Pull* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates15.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates15.htm)

- 8- **Shoulder Bridge:** Com base na estabilidade pélvica, este exercício promove flexibilidade dos isquiotibiais, flexores e extensores do quadril, fortalecendo os glúteos, os músculos estabilizadores da coluna vertebral e o quadríceps.

Figura 11 - Execução do *Shoulder Bridge* (Sequência I)

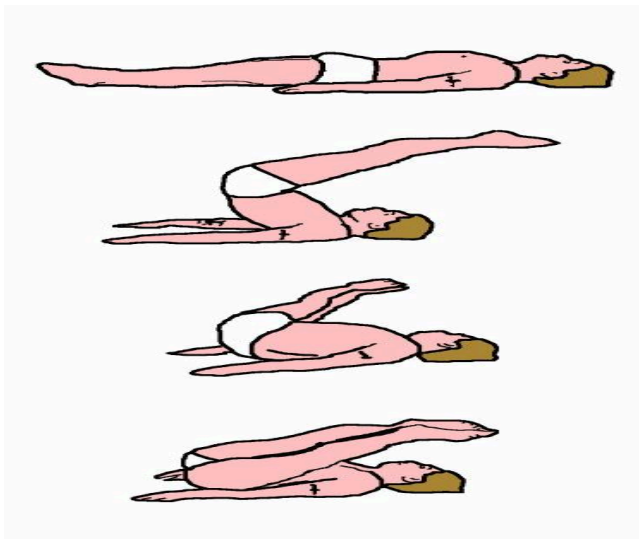


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates18.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates18.htm)



- 9- **Corkscrew:** Desenvolve as habilidades de estabilização e mobilidade da coluna, promovendo flexibilidade nos isquiotibiais e na região lombar, enquanto fortalece principalmente os músculos abdominais oblíquos.

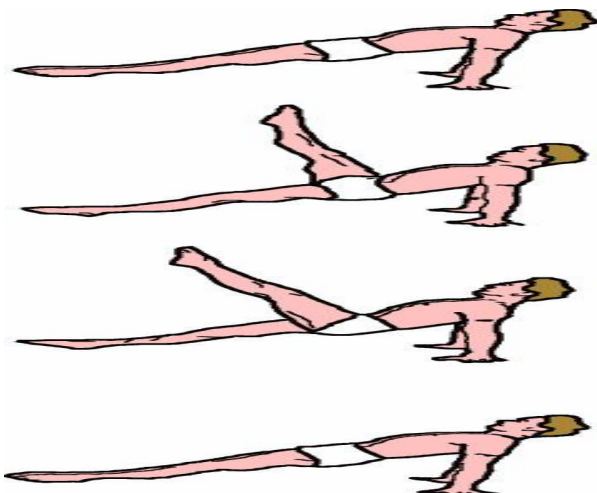
Figura 12 - Execução do *Corkscrew* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates10.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates10.htm)

- 10- **Leg Pull Back:** Proporciona o alongamento dos flexores dos ombros, enquanto melhora a força e a resistência dos extensores do quadril, dos músculos abdominais e das pernas.

Figura 13 - Execução do *Corkscrew* (Sequência I)

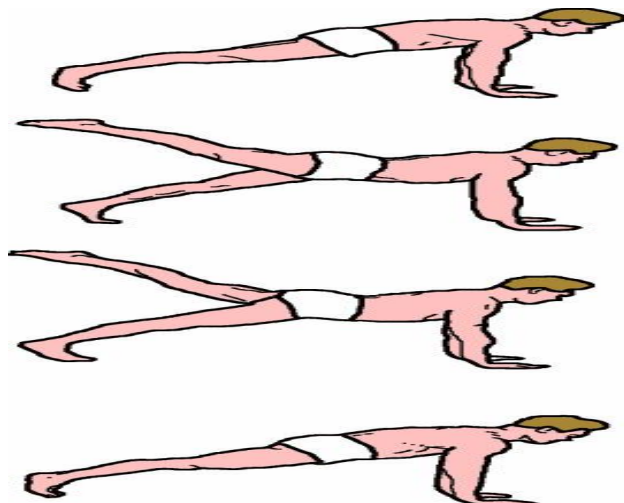


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates26.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates26.htm)

## Exercícios em Decúbito Ventral

- 1- **Leg Pull Front:** Desenvolve a estabilidade pélvica e escapular, melhora a flexibilidade dos flexores do quadril e promove o desenvolvendo da força, essencial para o domínio dos movimentos de empurrar e de apoio frontal, além de trabalhar os músculos do core e das pernas.

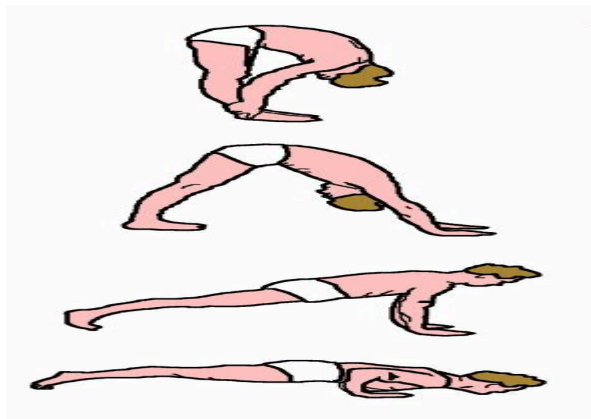
Figura 14 - Execução do *Leg Pull Front* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates25.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates25.htm)

- 2- **Push Up:** A partir do apoio frontal, melhora a resistência dos flexores dos ombros e extensores dos cotovelos, enquanto alonga os isquiotibiais e fortalece os braços, ombros e o core.

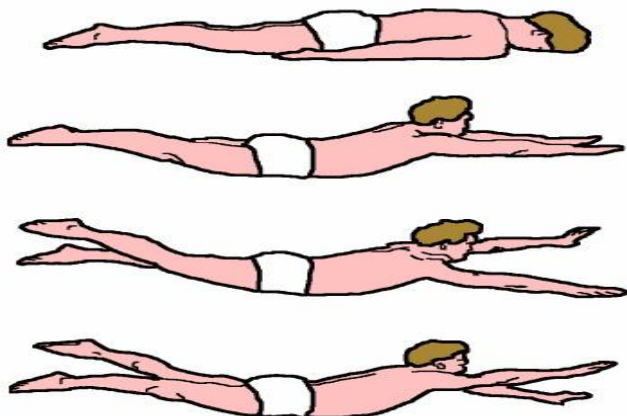
Figura 15 - Execução do *Push Up* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates34.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates34.htm)

- 3- **Swimming:** Promove a estabilidade dos extensores da coluna vertebral e estimula a capacidade de rotação da região torácica, melhorando o tônus muscular dos extensores do quadril e fortalecendo a parte superior e inferior das costas.

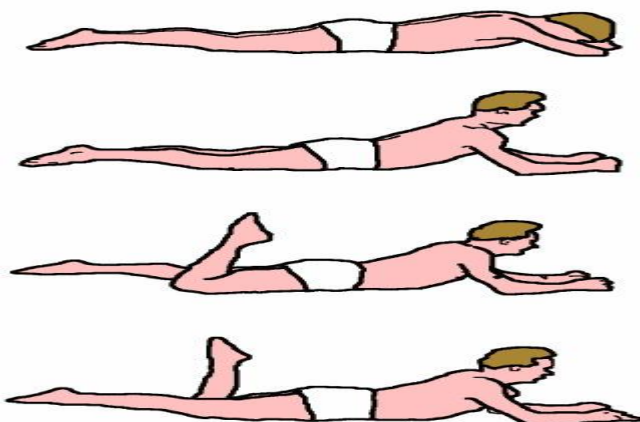
Figura 16 - Execução do *Swimming* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates24.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates24.htm)

- 4- **One Leg Kick:** O exercício trabalha a estabilidade dos músculos abdominais, ao mesmo tempo em que alonga o quadríceps femoral e promove resistência e tonificação dos músculos glúteos e isquiotibiais.

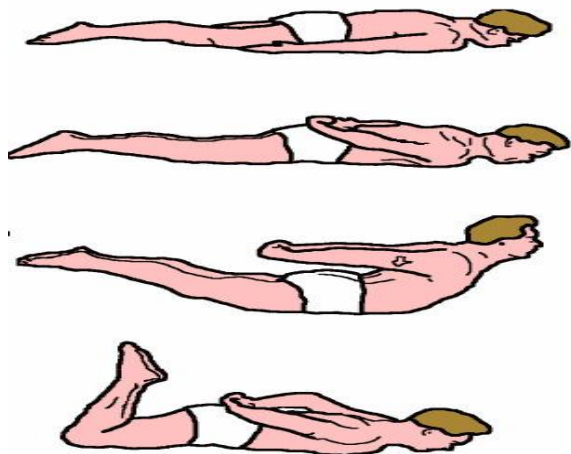
Figura 17 - Execução do *One Leg Kick* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates13.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates13.htm)

- 5- **Double Leg Kick:** Desenvolve força e resistência ao fortalecer os extensores da coluna vertebral e os glúteos, aumentando a estabilidade do tronco e alongando os extensores dos joelhos e os flexores dos ombros. Além de ser, um excelente exercício de correção postural.

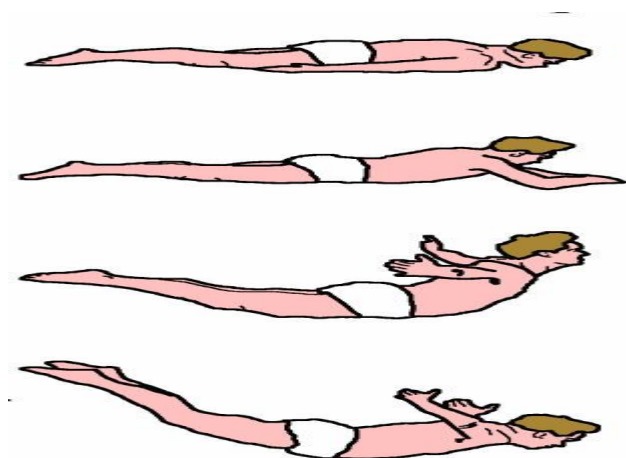
Figura 18 - Execução do *Double Leg Kick* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates14.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates14.htm)

- 6- **Swan Dive:** Este exercício melhora a resistência, tonifica e fortalece os músculos extensores da coluna vertebral e dos quadris, aumentando também a flexibilidade dos flexores do quadril.

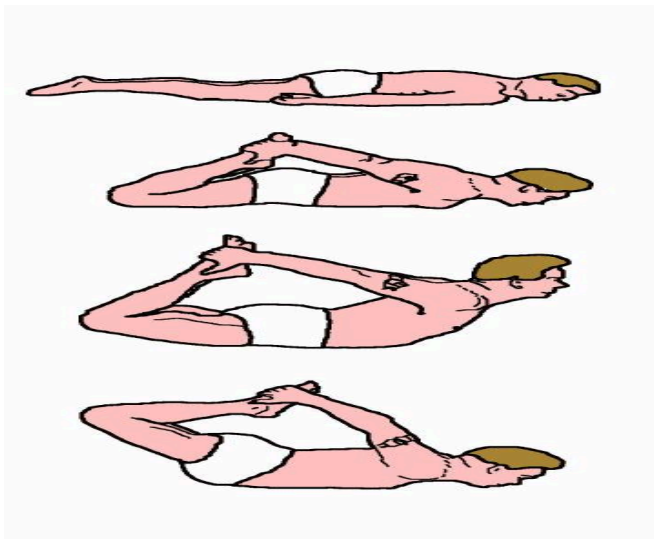
Figura 19 - Execução do *Swan Dive* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates12.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates12.htm)

- 7- **Rocking:** Trabalha a resistência dos extensores das costas, assim como a estabilidade e a flexibilidade dos flexores dos ombros, do quadril, dos músculos abdominais e da coluna como um todo.

Figura 20 - Execução do *Rocking* (Sequência I)

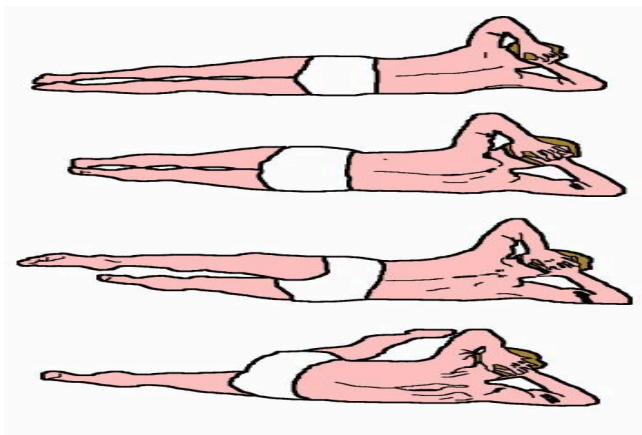


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates32.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates32.htm)

### Exercícios em Decúbito Lateral

- 1- **Side Kick:** Desenvolve a estabilidade do core, alonga os isquiotibiais e os flexores do quadril, melhora a resistência e o tônus muscular dos abdutores do quadril, e também fortalece os músculos das pernas.

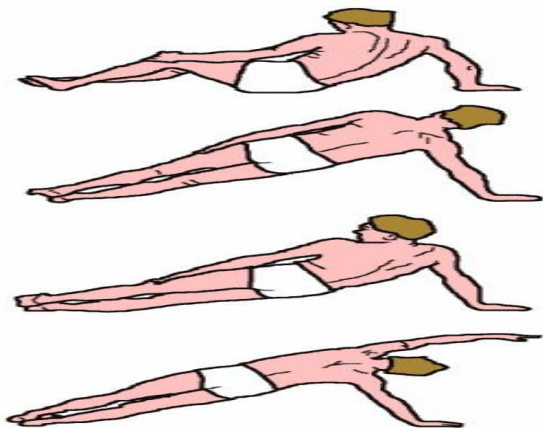
Figura 21 - Execução do *Side Kick* (Sequência I)



Fonte : [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates21.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates21.htm)

- 2- **Side Bend:** Aprimora a estabilidade lateral do tronco e a força muscular dos flexores laterais da coluna, amplia a força dos abdutores do ombro e os estabilizadores da escápula, além de proporcionar grandes benefícios a flexibilidade da coluna e o fortalecimento dos oblíquos.

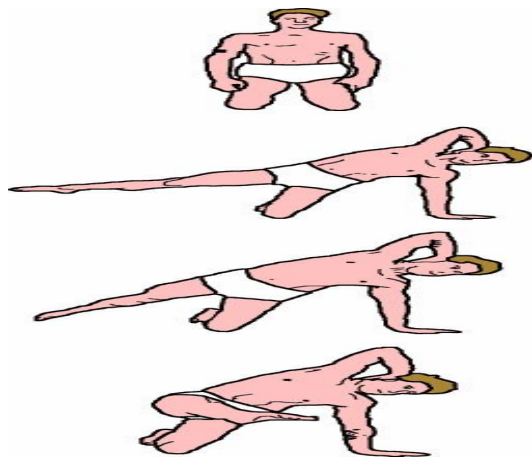
Figura 22 - Execução do *Side Bend* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates28.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates28.htm)

- 3- **Side Kick Kneeling:** Este exercício torna mais intenso o desafio de estabilidade do *Side Kick*, trabalha os flexores da coluna, principalmente os oblíquos. Também utiliza os abdutores dos ombros e os estabilizadores da escápula para dar sustentação ao braço de apoio, ao mesmo tempo em que fortalece os músculos laterais das pernas.

Figura 23 - Execução do *Side Kick Kneeling* (Sequência I)

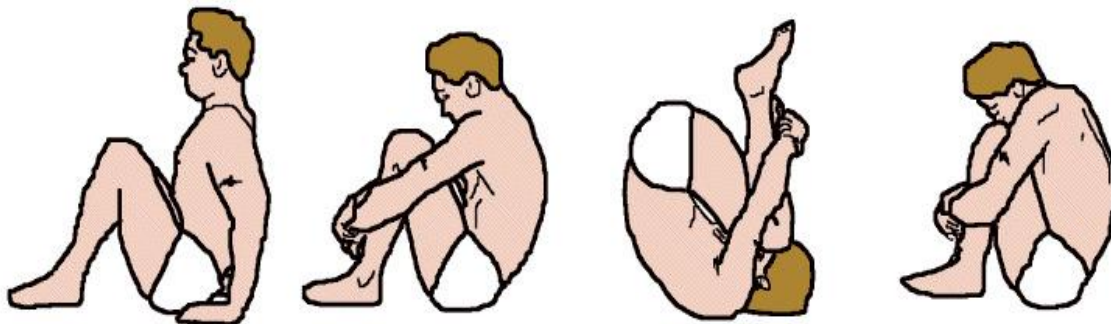


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates27.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates27.htm)

## Exercícios com Rolamentos, Equilíbrio e Controle

- 1- **Rolling Like a Ball:** Trabalha a curva em C da coluna vertebral, compreendendo-se como o espaço que vai da cabeça ao cóccix, o objetivo é mantê-la flexionada e em contato com o solo durante a realização do exercício, fortalecendo a coluna e os músculos abdominais.

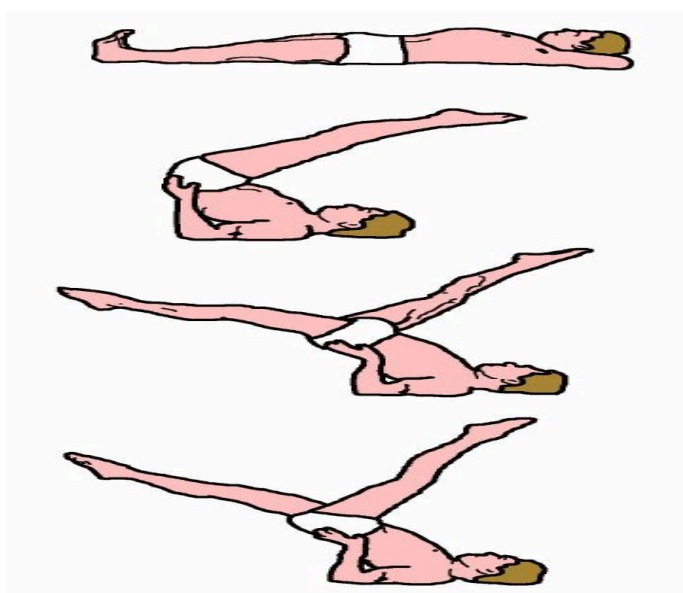
Figura 24 - Execução do *Rolling Like a Ball* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates5.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates5.htm)

- 2- **Scissors:** Trabalha a estabilização pélvica e a amplitude de movimento das pernas, aumentando a flexibilidade dos isquiotibiais, dos flexores do quadril e do iliopsoas, além de fortalecer e alongar os músculos abdominais e das pernas.

Figura 25 - Execução do *Scissors* (Sequência I)

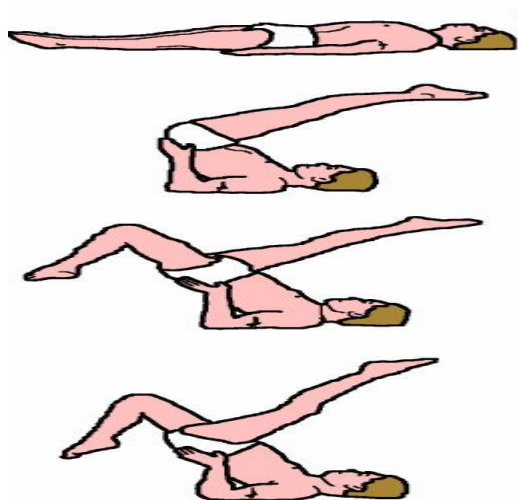


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates16.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates16.htm)



- 3- **Bicycle:** Fortalece os músculos abdominais e promove a estabilidade pélvica e lombar, além de aumentar a flexibilidade dos isquiotibiais, dos flexores do quadril e das pernas.

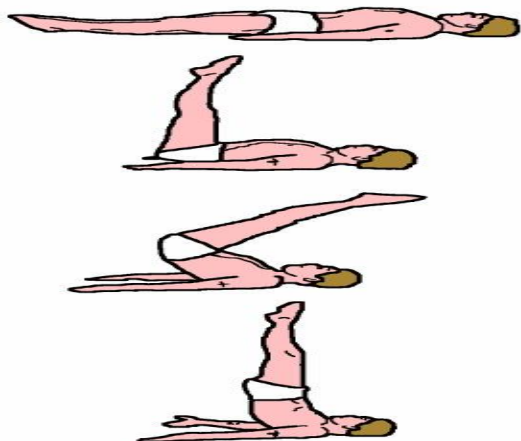
Figura 26 - Execução do *Bicycle* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates17.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates17.htm)

- 4- **Jack Knife:** Alonga os isquiotibiais e a região lombar da coluna, trabalha a capacidade de articulação das vértebras e o equilíbrio quando as pernas estão apontadas para o teto. Além disso, utiliza e fortalece os músculos abdominais para manter o controle durante a fase de descida do exercício.

Figura 27 - Execução do *Jack Knife* (Sequência I)

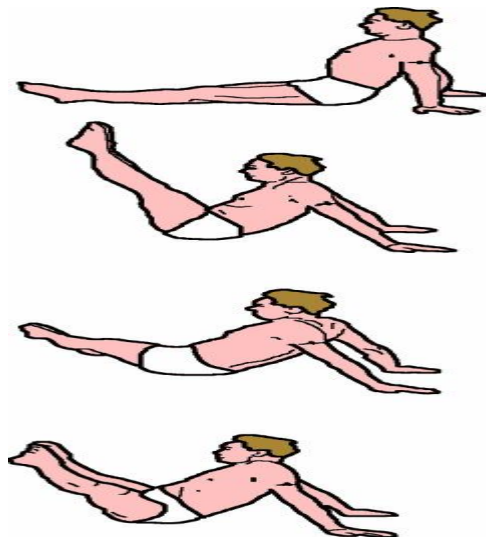


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates20.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates20.htm)



- 5- **Hip Circles:** Melhora a mobilidade da coluna, a força dos flexores do quadril, a flexibilidade dos flexores dos ombros e dos isquiotibiais, sendo um excelente exercício para os músculos abdominais.

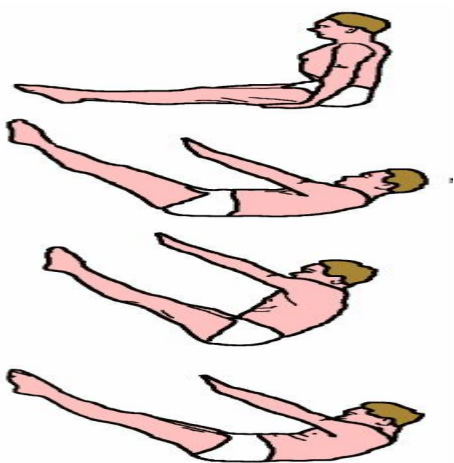
Figura 28 - Execução do *Hip Circles* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates23.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates23.htm)

- 6- **Teaser:** Clássico do Mat Pilates, o exercício desafia o equilíbrio corporal, fortalece os abdominais e os flexores do quadril. Para executá-lo com mais segurança e aproveitar ao máximo seus benefícios, é necessário o domínio de exercícios básicos com o *Hundred* e o *Roll-up*.

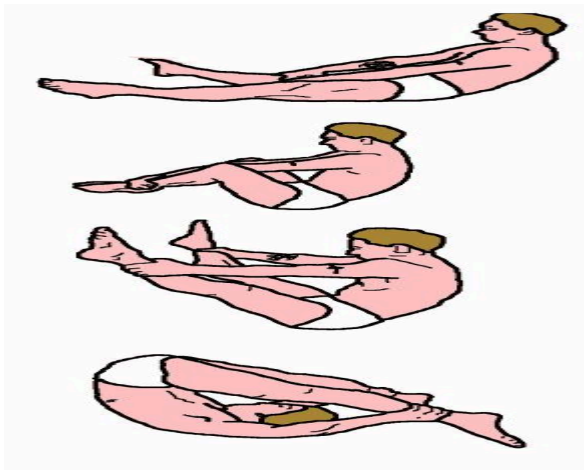
Figura 29 - Execução do *Teaser* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates22.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates22.htm)

7- **Open Leg Rocker:** Este exercício apresenta um maior grau de dificuldade para praticantes que ainda não desenvolveram o domínio de alguns exercícios básicos do Mat. Devido a sua posição de pernas em V e os rolamentos, ele trabalha o equilíbrio, alonga pernas e coluna, além disso, ainda fortalece o core.

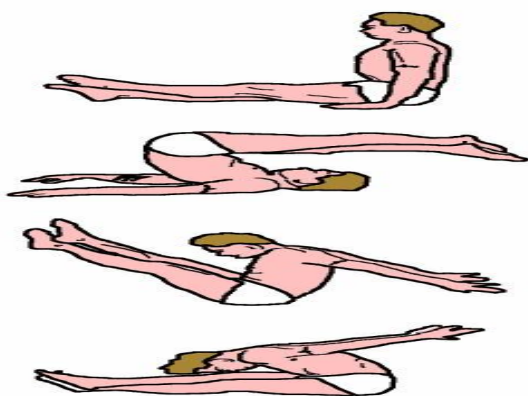
Figura 30 - Execução do *Open Leg Rocker* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates9.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates9.htm)

8- **Boomerang:** Este exercício é um dos mais desafiadores do Mat Pilates, incorporando competências de outros exercícios como o *Teaser* e o *Roll Over*. Os movimentos trabalham a coordenação total do corpo, melhorando a estabilização, o controle e o fortalecimento dos abdominais. Além disso, alonga os flexores dos ombros e das pernas, os isquiotibiais e os extensores da coluna.

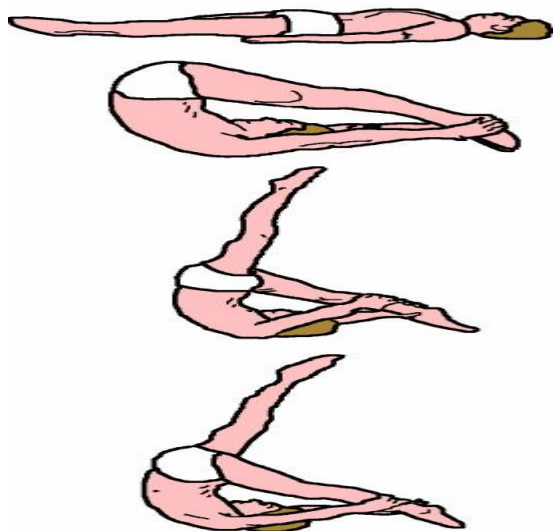
Figura 31 - Execução do *Boomerang* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates29.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates29.htm)

9- **Control Balance:** Desenvolve o equilíbrio e o controle dos músculos abdominais, melhora a flexibilidade dos flexores do quadril e dos isquiotibiais, e potencializa a força das pernas.

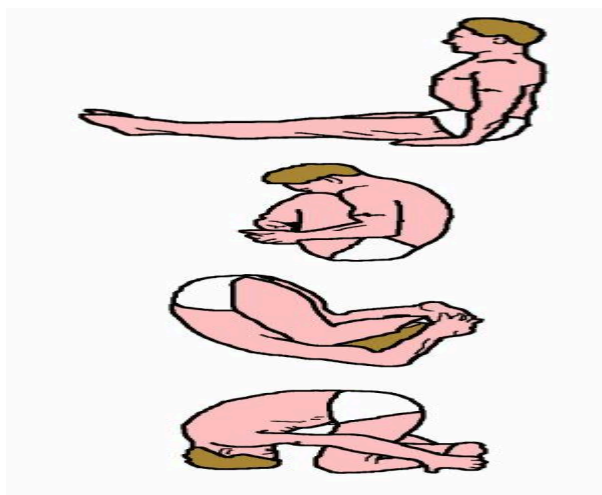
Figura 32 - Execução do *Control Balance* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates33.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates33.htm)

10- **Crab:** O exercício alonga o pescoço e os extensores da coluna, recrutando os abdominais para manter o corpo em uma forma arredondada. Ele melhora o impulso e o equilíbrio, além de fortalecer os músculos do core e das costas.

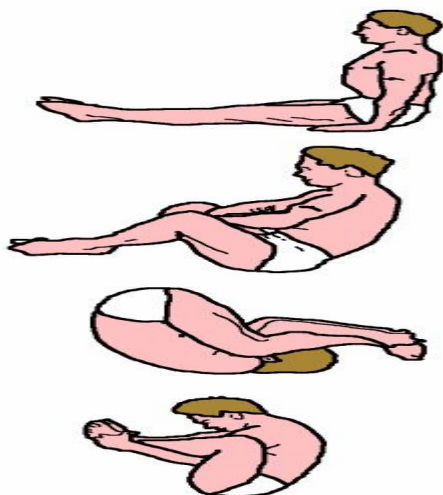
Figura 33 - Execução do *Crab* (Sequência I)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates31.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates31.htm)

11- **Seal:** Este exercício alonga os músculos extensores da coluna e recruta os abdominais para manter a coluna vertebral em uma curvatura C adequada durante a execução, promovendo o fortalecimento do core e a melhoria da flexibilidade.

Figura 34 - Execução do *Seal* (Sequência I)

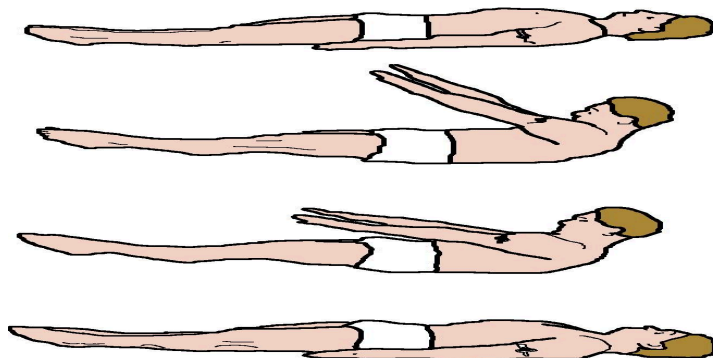


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates30.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates30.htm)

### Sequência II Original do Método

1- **Hundred:** Um dos exercícios clássico do método Pilates, conhecido por desafiar e fortalecer o core, além de promover a contração dos flexores do quadril, melhora a circulação e aquece o corpo.

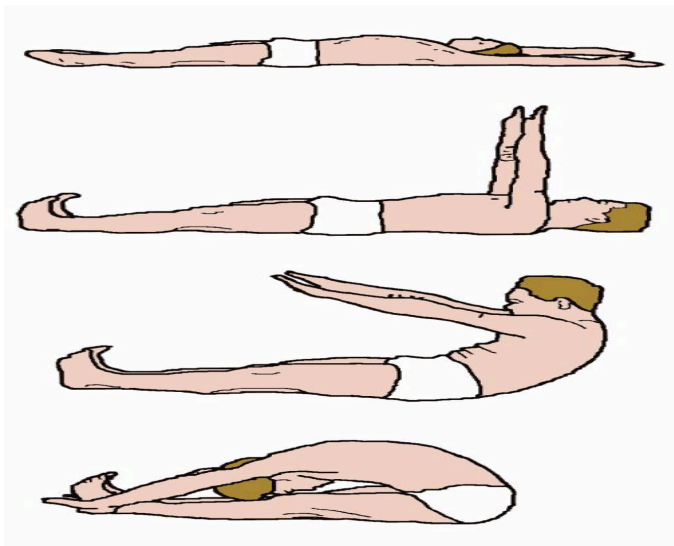
Figura 35 - Execução do *Hundred* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates1.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates1.htm)

2- **Roll Up:** Trabalha a força dos músculos abdominais superiores e inferiores, melhora o alongamento dos isquiotibiais e contribui para controle e a flexibilidade da coluna vertebral, especialmente a região lombar.

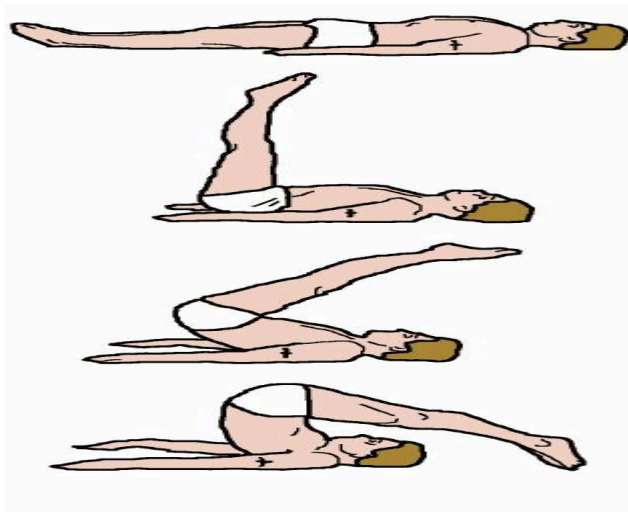
Figura 36 - Execução do *Roll Up* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates2.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates2.htm)

3- **Roll Over:** Desenvolve a habilidade e o controle da coluna vertebral na região lombar, alonga os isquiotibiais e fortalece tanto a coluna quanto as fibras dos músculos abdominais inferiores, promovendo a estabilidade do core.

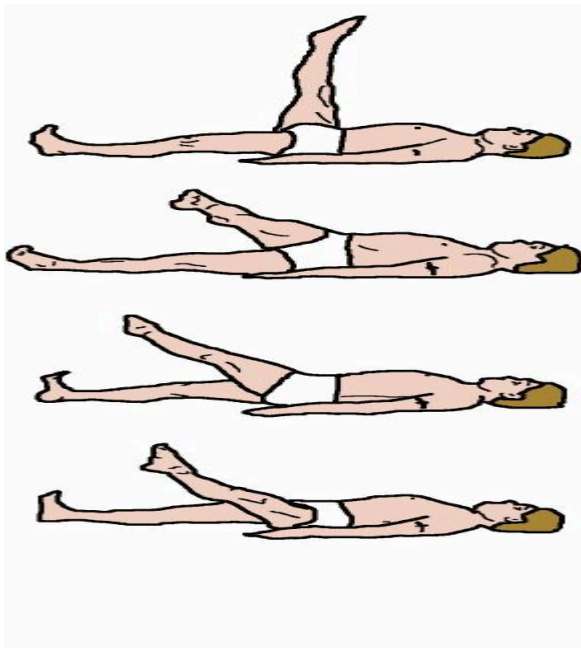
Figura 37 - Execução do *Roll Up* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates3.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates3.htm)

- 4- **One Leg Circle:** Este exercício oferece o benefício da mobilidade do quadril, incluindo o alongamento dinâmico dos isquiotibiais. Além disso, alivia a tensão muscular no quadril e na parte lombar da coluna, enquanto trabalha a estabilidade do tronco e a flexibilidade das pernas.

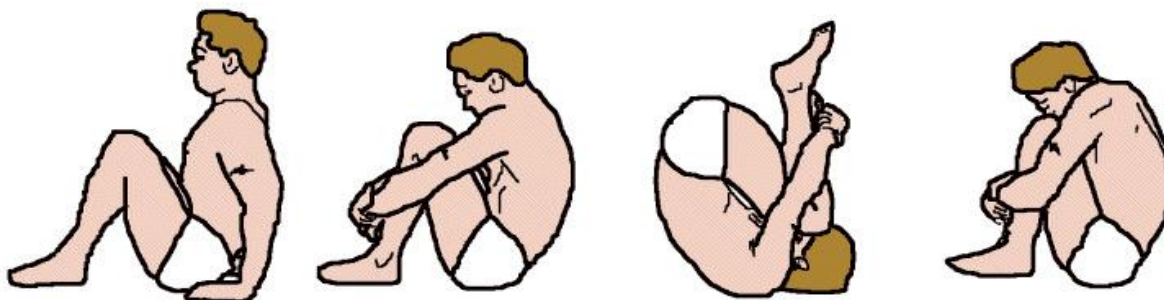
Figura 38 - Execução do *One Leg Circle* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates4.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates4.htm)

- 5- **Rolling Like a Ball:** Trabalha a curva em C da coluna vertebral, compreendendo-se como o espaço que vai da cabeça ao cóccix, o objetivo é mantê-la flexionada e em contato com o solo durante a realização do exercício, fortalecendo a coluna e os músculos abdominais.

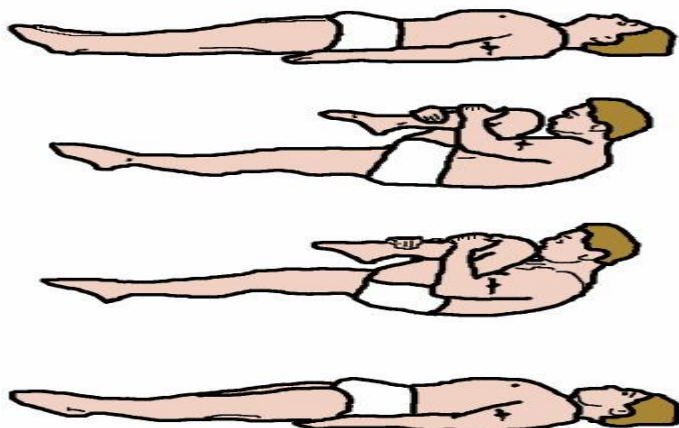
Figura 39 - Execução do *Rolling Like a Ball* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates5.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates5.htm)

6- **Single Leg Stretch:** É um exercício de estabilidade que enfatiza os músculos abdominais, os quais trabalham para manter a elevação do tronco necessária para a estabilização pélvica, resultando na melhoria da flexibilidade das pernas e na força do core.

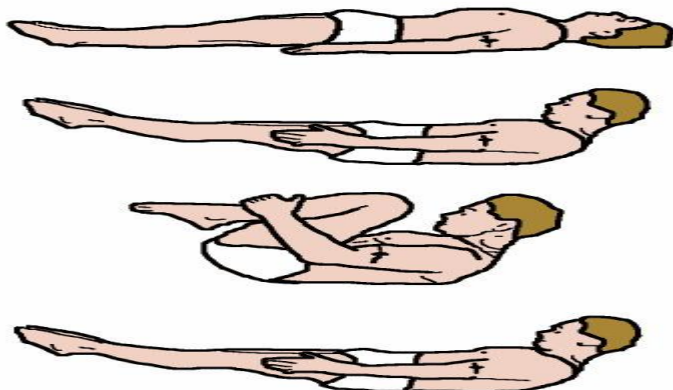
Figura 40 - Execução do *Single Leg Stretch* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates6.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates6.htm)

7- **Double Leg Stretch:** É um exercício que requer força abdominal e habilidade para manter a estabilidade do core, fortalecendo assim os músculos abdominais e a região lombar.

Figura 41 - Execução do *Double Leg Stretch* (Sequência II)

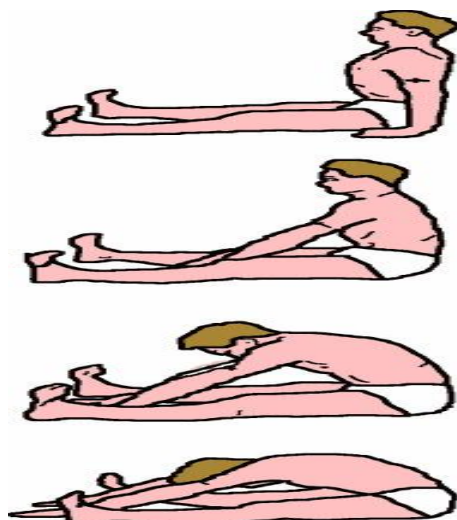


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates7.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates7.htm)



8- **Spine Stretch:** Tem como objetivo praticar a articulação da coluna visando sua flexibilidade, com ênfase no arredondamento adequado da região lombar e no alongamento dos isquiotibiais e os extensores lombares.

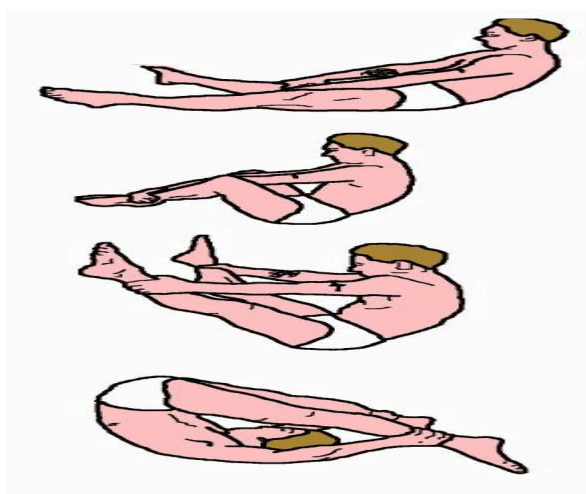
Figura 42 - Execução do *Spine Stretch* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates8.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates8.htm)

9- **Open Leg Rocker:** Este exercício apresenta um maior grau de dificuldade para praticantes que ainda não desenvolveram o domínio de alguns exercícios básicos do Mat. Devido a sua posição de pernas em V e os rolamentos, ele trabalha o equilíbrio, alonga pernas e coluna, além disso, ainda fortalece o core.

Figura 43 - Execução do *Open Leg Rocker* (Sequência II)

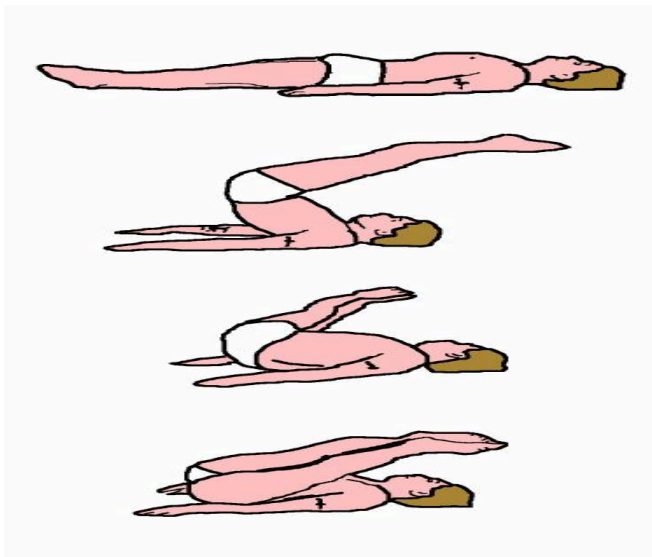


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates9.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates9.htm)



10- **Corkscrew**: Desenvolve as habilidades de estabilização e mobilidade da coluna, promovendo flexibilidade nos isquiotibiais e na região lombar, enquanto fortalece principalmente os músculos abdominais oblíquos.

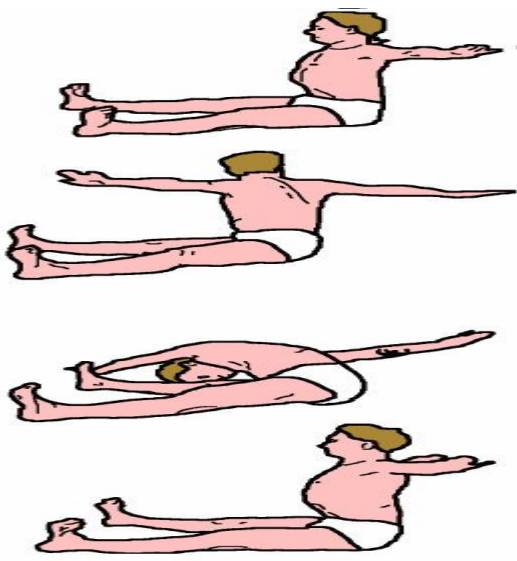
Figura 44 - Execução do Corkscrew (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates10.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates10.htm)

11- **Saw**: Trabalha a rotação do tronco utilizando os músculos abdominais, proporcionando o aumento da flexibilidade dos isquiotibiais e da coluna lombar.

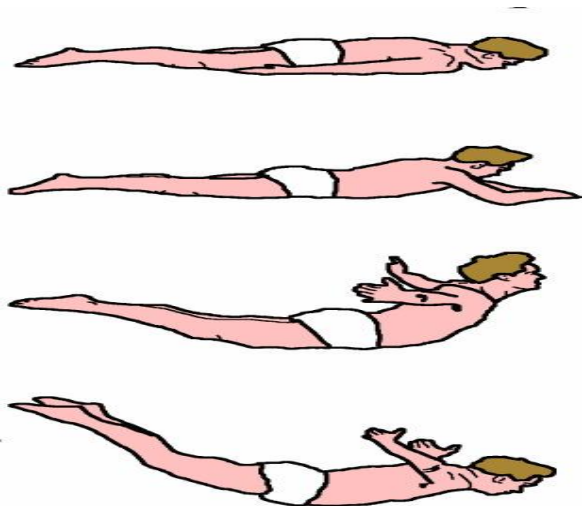
Figura 45 - Execução do Saw (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates11.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates11.htm)

12- **Swan Dive:** Este exercício melhora a resistência, tonifica e fortalece músculos extensores da coluna vertebral e dos quadris, aumentando também a flexibilidade dos flexores do quadril.

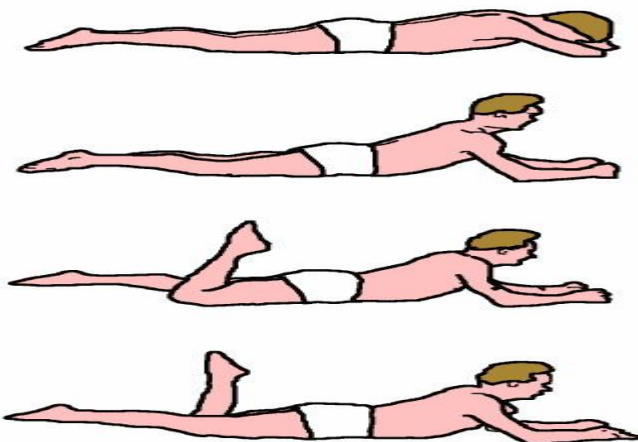
Figura 46 - Execução do *Swan Dive* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates12.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates12.htm)

13- **One Leg Kick:** O exercício trabalha a estabilidade dos músculos abdominais, ao mesmo tempo em que alonga o quadríceps femoral e promove resistência e tonificação dos músculos glúteos e isquiotibiais.

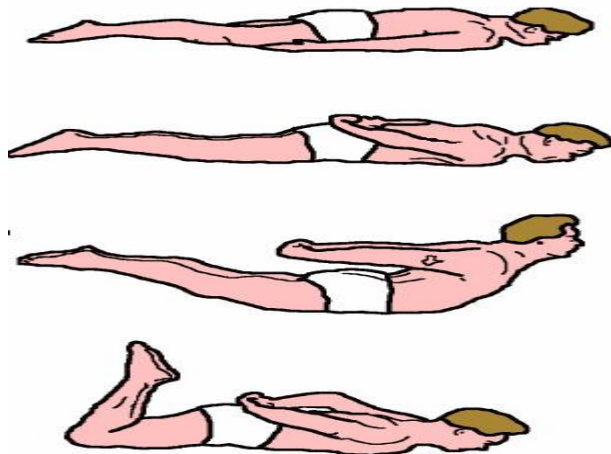
Figura 47 - Execução do *One Leg Kick* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates13.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates13.htm)

14- **Double Leg Kick:** Desenvolve força e resistência ao fortalecer os extensores da coluna vertebral e os glúteos, aumentando a estabilidade do tronco e alongando os extensores dos joelhos e os flexores dos ombros. Além de ser, um excelente exercício de correção postural.

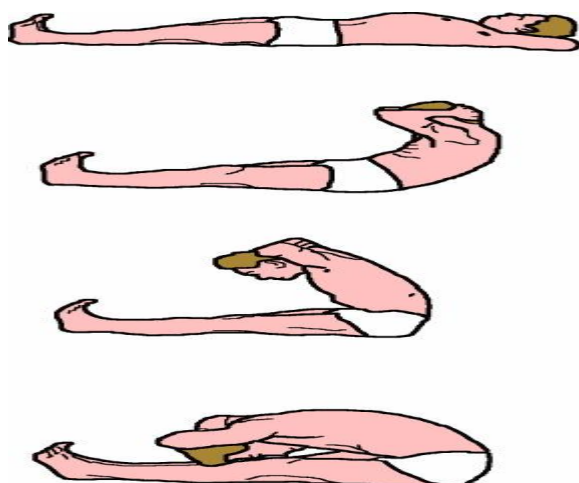
Figura 48 - Execução do *Double Leg Kick* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates14.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates14.htm)

15- **Neck Pull:** Visa fortalecer os músculos abdominais, proporcionando ao mesmo tempo um alongamento dinâmico e mais intenso para os isquiotibiais, promovendo também a flexibilidade dos extensores da coluna.

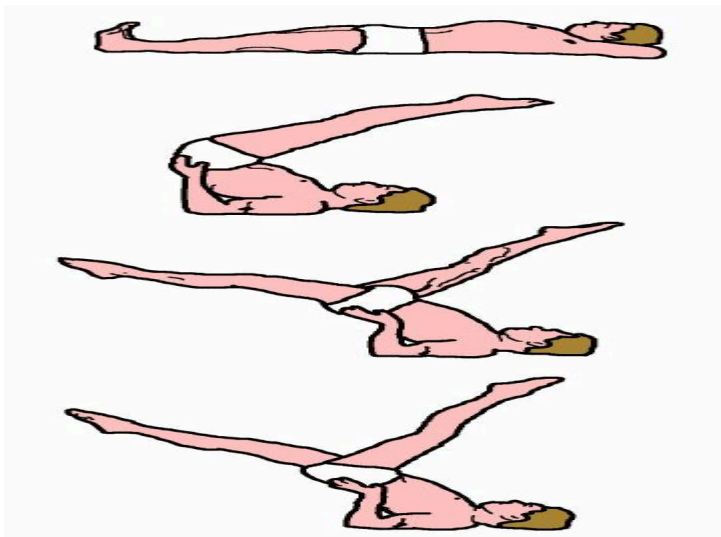
Figura 49 - Execução do *Neck Pull* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates15.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates15.htm)

16- **Scissors:** Trabalha a estabilização pélvica e a amplitude de movimento das pernas, aumentando a flexibilidade dos isquiotibiais, dos flexores do quadril e do iliopsoas, além de fortalecer e alongar os músculos abdominais e das pernas.

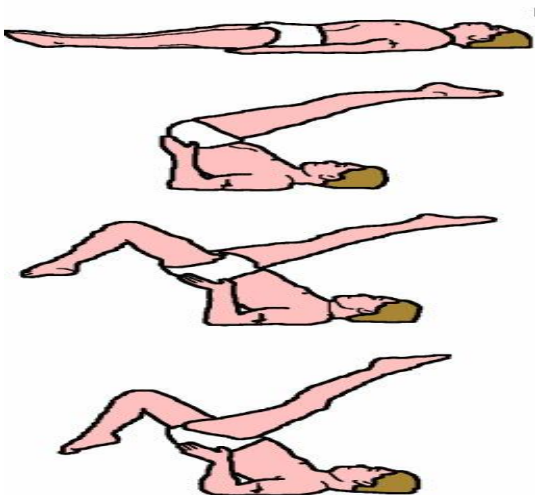
Figura 50 - Execução do *Scissors* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates16.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates16.htm)

17- **Bicycle:** Fortalece os músculos abdominais e promove a estabilidade pélvica e lombar, além de aumentar a flexibilidade dos isquiotibiais, dos flexores do quadril e das pernas.

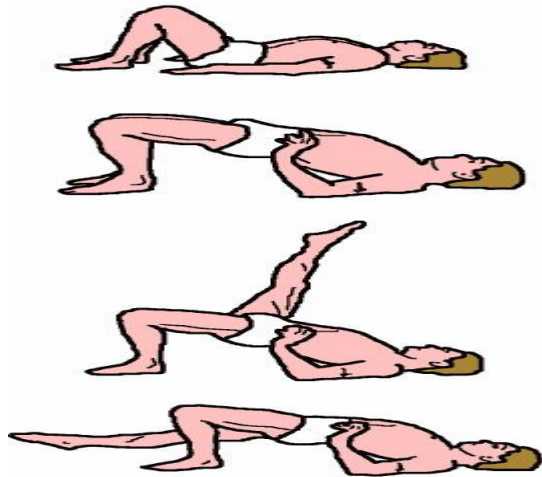
Figura 51 - Execução do *Bicycle* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates17.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates17.htm)

18- **Shoulder Bridge:** Com base na estabilidade pélvica, este exercício promove flexibilidade dos isquiotibiais, flexores e extensores do quadril, fortalecendo os glúteos, os músculos estabilizadores da coluna vertebral e o quadríceps

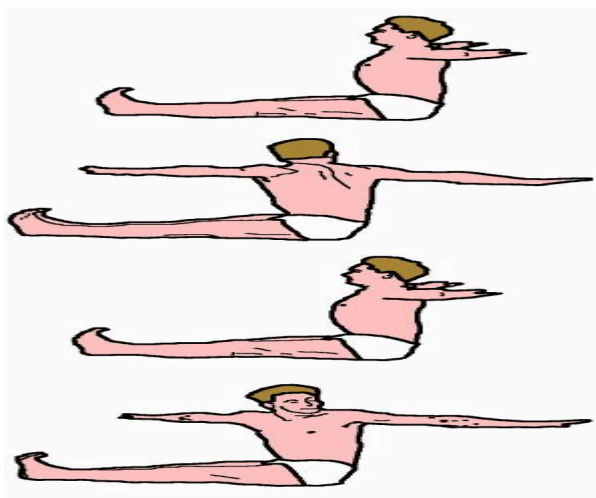
Figura 52 - Execução do *Shoulder Bridge* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates18.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates18.htm)

19- **Spine Twist:** A posição ereta desafia a musculatura do tronco, promove a consciência do uso do centro de força e melhora a flexibilidade. Além disso, ajuda a prevenir e proteger a coluna de lesões durante movimentos de rotação vertebral na vida cotidiana ou em práticas esportivas.

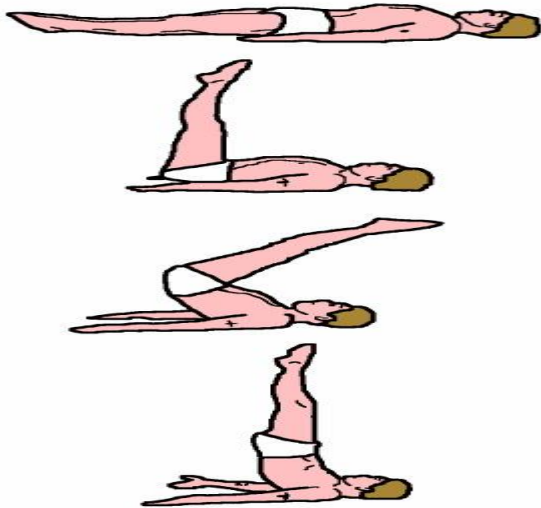
Figura 53 - Execução do *Spine Twist* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates19.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates19.htm)

20- **Jack Knife:** Alonga os isquiotibiais e a região lombar da coluna, trabalha a capacidade de articulação das vértebras e o equilíbrio quando as pernas estão apontadas para o teto. Além disso, utiliza e fortalece os músculos abdominais para manter o controle durante a fase de descida do exercício.

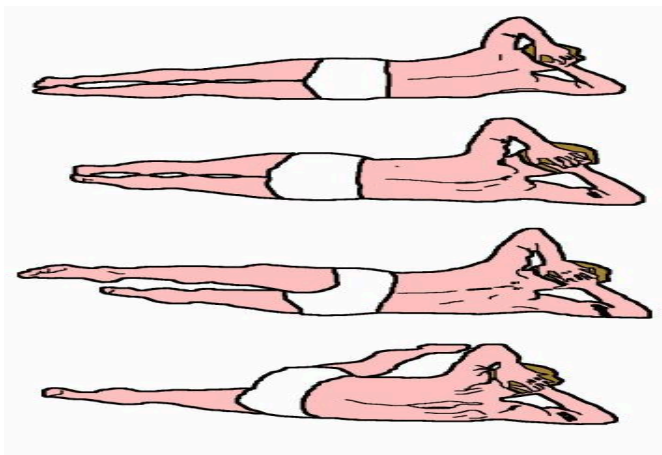
Figura 54 - Execução do *Jack Knife* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates20.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates20.htm)

21- **Side Kick:** Desenvolve a estabilidade do core, alonga os isquiotibiais e os flexores do quadril, melhora a resistência e o tônus muscular dos abdutores do quadril, e também fortalece os músculos das pernas.

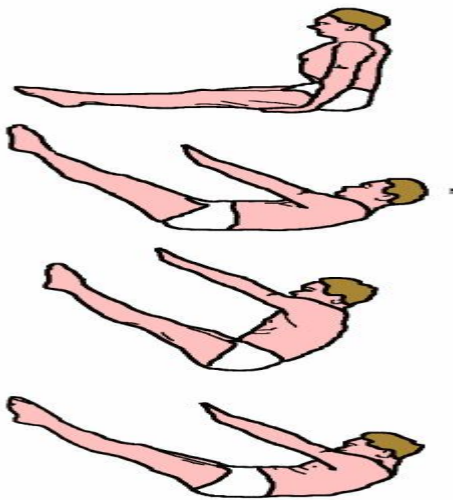
Figura 55 - Execução do *Side Kick* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates21.ht](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates21.ht)

22- **Teaser**: Clássico do Mat Pilates, o exercício desafia o equilíbrio corporal, fortalece os abdominais e os flexores do quadril. Para executá-lo com mais segurança e aproveitar ao máximo seus benefícios, é necessário o domínio de exercícios básicos com o *Hundred* e o *Roll-up*.

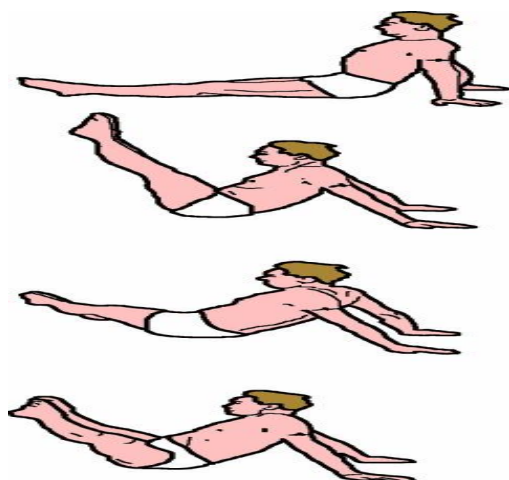
Figura 56 - Execução do *Teaser* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates22.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates22.htm)

23- **Hip Circles**: Melhora a mobilidade da coluna, a força dos flexores do quadril, a flexibilidade dos flexores dos ombros e dos isquiotibiais, sendo um excelente exercício para os músculos abdominais.

Figura 57 - Execução do *Hip Circles* (Sequência II)

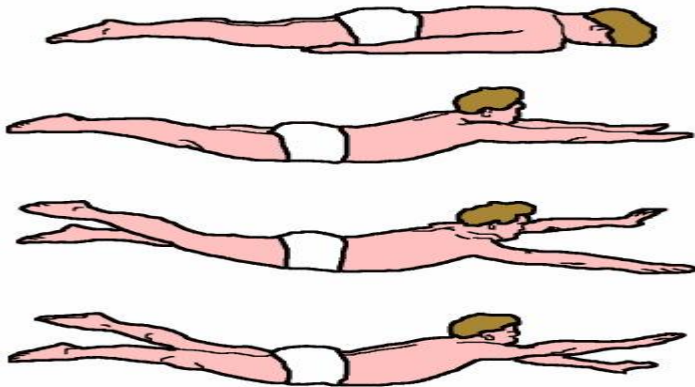


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates23.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates23.htm)



24- **Swimming:** Promove a estabilidade dos extensores da coluna vertebral e estimula a capacidade de rotação da região torácica, melhorando o tônus muscular dos extensores do quadril e fortalecendo a parte superior e inferior das costas.

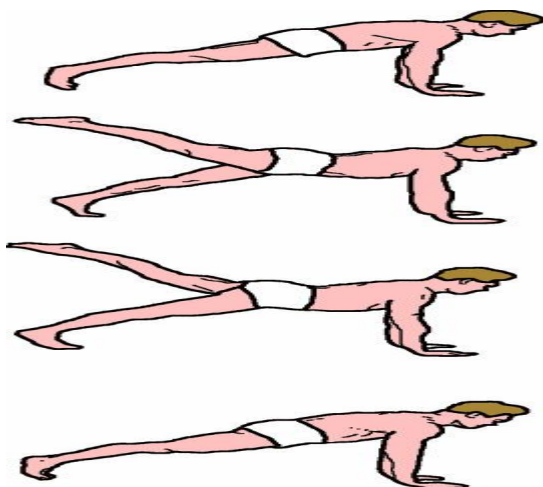
Figura 58 - Execução do *Swimming* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates24.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates24.htm)

25- **Leg Pull Front:** Desenvolve a estabilidade pélvica e escapular, melhora a flexibilidade dos flexores do quadril e promove o desenvolvendo da força, essencial para o domínio dos movimentos de empurrar e de apoio frontal, além de trabalhar os músculos do core e das pernas.

Figura 59 - Execução do *Leg Pull Front* (Sequência II)

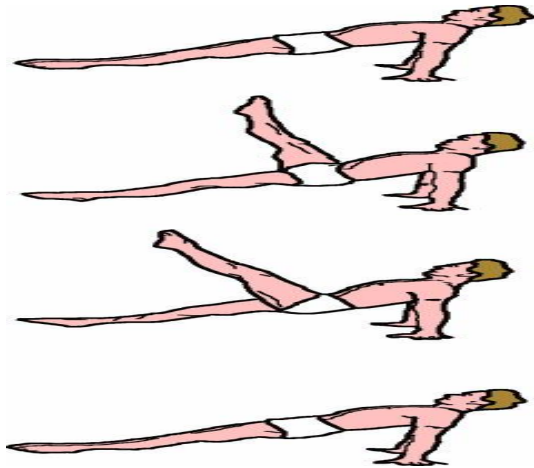


Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates25.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates25.htm)



26- **Leg Pull Back:** Proporciona o alongamento dos flexores dos ombros, enquanto melhora a força e a resistência dos extensores do quadril, dos músculos abdominais e das pernas.

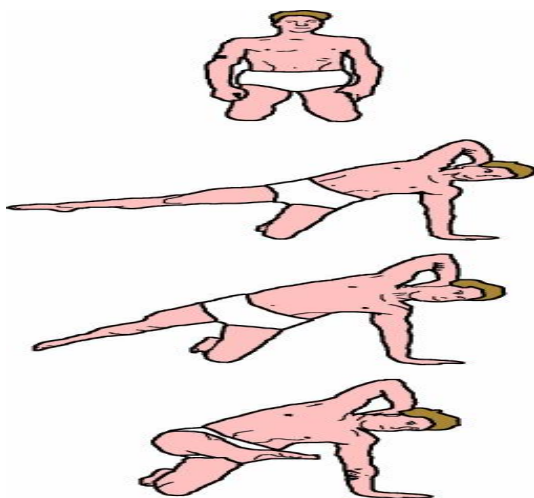
Figura 60 - Execução do *Leg Pull Back* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates26.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates26.htm)

27- **Side Kick Kneeling:** Este exercício torna mais intenso o desafio de estabilidade do *Side Kick* trabalha os flexores da coluna, principalmente os oblíquos. Também utiliza os abdutores dos ombros e os estabilizadores da escápula para dar sustentação ao braço de apoio, ao mesmo tempo em que fortalece os músculos laterais das pernas.

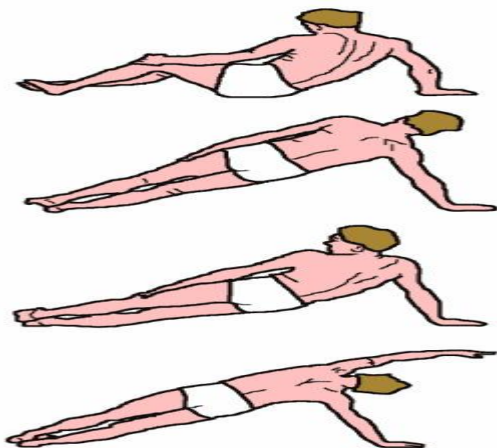
Figura 61 - Execução do *Leg Pull Back* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates27.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates27.htm)

28- **Side Bend:** Aprimora a estabilidade lateral do tronco e a força muscular dos flexores laterais da coluna, amplia a força dos abdutores do ombro e os estabilizadores da escápula, além de proporcionar grandes benefícios a flexibilidade da coluna e o fortalecimento dos oblíquos.

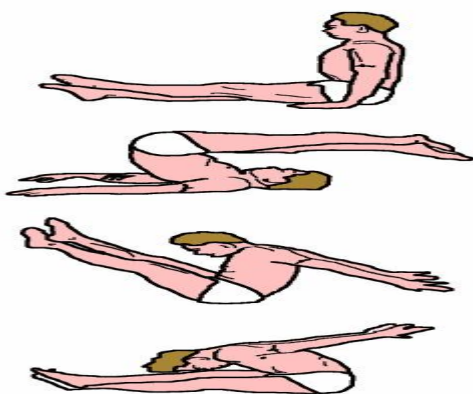
Figura 62 - Execução do *Side Bend* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates28.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates28.htm)

29- **Boomerang:** Este exercício é um dos mais desafiadores do Mat Pilates, incorporando competências de outros exercícios como o *Teaser* e o *Roll Over*. Os movimentos trabalham a coordenação total do corpo, melhorando a estabilização, o controle e o fortalecimento dos abdominais. Além disso, alonga os flexores dos ombros e das pernas, os isquiotibiais e os extensores da coluna.

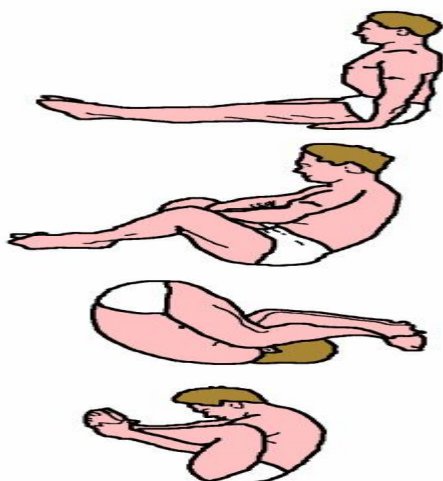
Figura 63 - Execução do *Boomerang* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates29.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates29.htm)

30- **Seal:** Este exercício alonga os músculos extensores da coluna e recruta os abdominais para manter a coluna vertebral em uma curvatura C adequada durante a execução, promovendo o fortalecimento do core e a melhoria da flexibilidade.

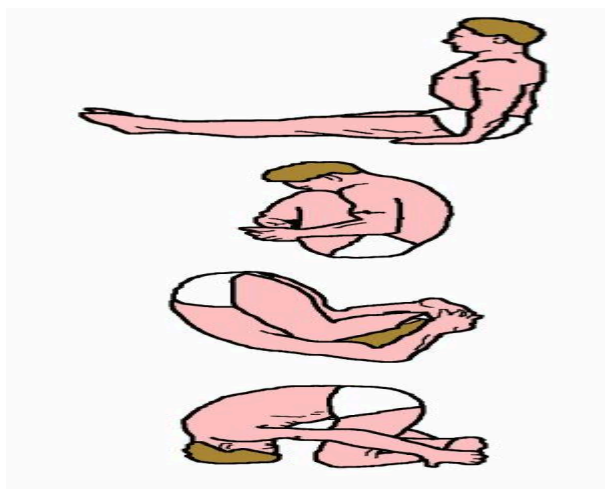
Figura 64 - Execução do *Seal* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates30.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates30.htm)

31- **Crab:** O exercício alonga o pescoço e os extensores da coluna, recrutando os abdominais para manter o corpo em uma forma arredondada. Ele melhora o impulso e o equilíbrio, além de fortalecer os músculos do core e das costas.

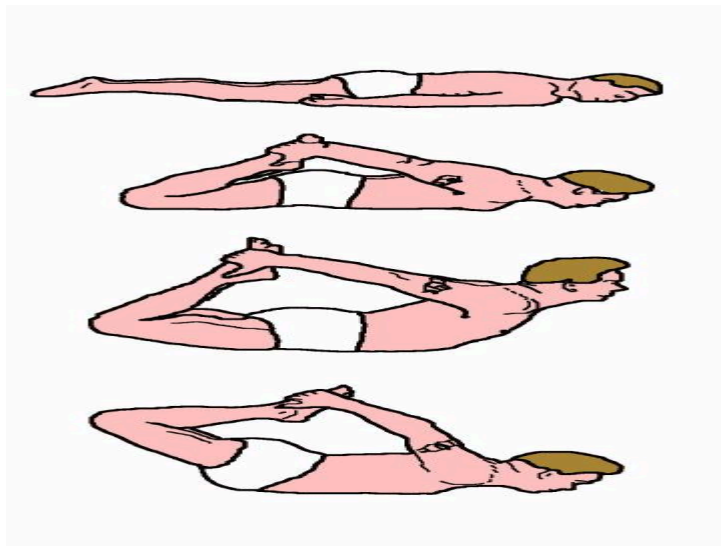
Figura 65 - Execução do *Crab* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates31.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates31.htm)

32- **Rocking**: Trabalha a resistência dos extensores das costas, assim como a estabilidade e a flexibilidade dos flexores dos ombros, do quadril, dos músculos abdominais e da coluna como um todo.

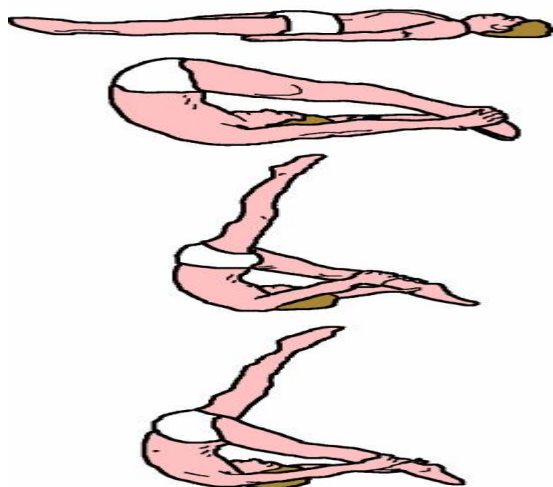
Figura 66 - Execução do *Rocking* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates32.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates32.htm)

33- **Control Balance**: Desenvolve o equilíbrio e o controle dos músculos abdominais, melhora a flexibilidade dos flexores do quadril e dos isquiotibiais, e potencializa a força das pernas.

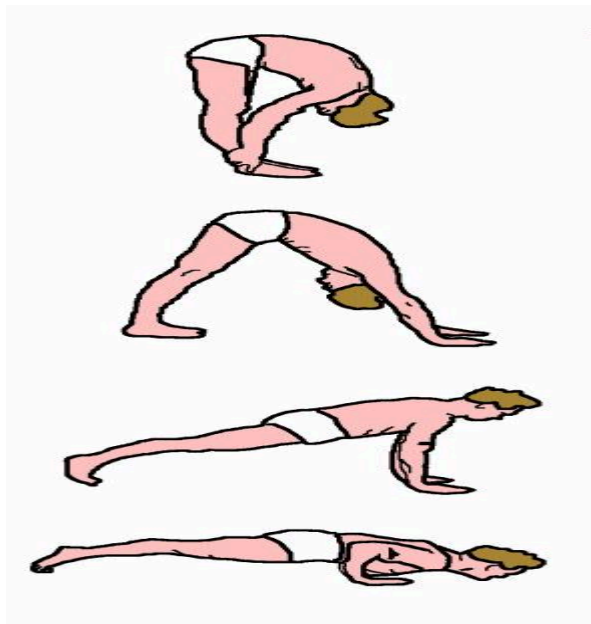
Figura 67 - Execução do *Control Balance* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates33.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates33.htm)

34- **Push Up:** A partir do apoio frontal, melhora a resistência dos flexores dos ombros e extensores dos cotovelos, enquanto alonga os isquiotibiais e fortalece os braços, ombros e o core.

**Figura 68** - Execução do *Push Up* (Sequência II)



Fonte: [http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates34.htm](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates34.htm)

### 3 METODOLOGIA

A pesquisa se apresenta como do tipo experimental com abordagem qualitativa. A amostra foi composta por alunas participantes do Programa de Extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP- SEL) do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba em Campina Grande - PB, sendo 10 participantes mulheres com idade entre 18 e 68 anos, inscritas previamente, e selecionadas apenas aquelas que atenderam os critérios de inclusão estabelecidos. O critério principal para a seleção da amostra foi que todas fossem iniciantes no método, tivessem a partir de 18 anos de idade, nunca tivessem sido expostas à prática dos 34 exercícios originais e se comprometessem em comparecer a pelo menos 80% dos encontros até a conclusão do projeto. Foram incluídas no estudo alunas maiores de 18 anos que nunca foram expostas a esse método e com disponibilidade de frequência em 80% dos treinos, e excluídas aquelas com idade abaixo da faixa etária exigida, as que não poderiam

comparecer às aulas e todas que já praticaram ou tiveram contato com o Mat Pilates e os exercícios investigados nesta pesquisa, antes do início das atividades práticas, o objetivo do projeto, do método e das técnicas do Pilates de solo foram explicados as participantes selecionadas, na ocasião todas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O treinamento teve a duração de um mês, com dois encontros semanais, totalizando 10 aulas com uma hora de duração. Nas duas aulas da primeira semana, o grupo passou por um processo adaptativo, utilizando exercícios preparatórios que criaram uma base técnica e maior consciência corporal, visando uma execução mais eficiente das sequências de exercícios, com o intuito de evitar possíveis lesões. Após o processo adaptativo pré-pilates, as duas sequências dos 34 exercícios, tanto a sequência I revisada proposta neste estudo, quanto sequência II à original do método, presentes no item 2.5 Mapeamento dos Exercícios Originais do Mat Pilates foram ensinadas separadamente e executadas em dias distintos.

Para coleta dos dados qualitativos, foi feita uma entrevista semiestruturada com as seguintes perguntas: 1) Qual das sequências (I ou II) você acha que proporcionou um melhor aprendizado dos movimentos? 2) Qual das sequências (I ou II) você percebeu ter uma progressão mais eficiente, começando pelos exercícios mais fáceis e evoluindo para os mais complexos? 3) Qual das sequências (I ou II) você considera que contribuiu melhor para a construção das habilidades necessárias para executar exercícios de maior complexidade? Essas perguntas permitiram comparar a progressão de ambas as sequências, bem como avaliar a percepção sobre a didática e o aprendizado das habilidades adquiridas pela amostra após o treinamento dos exercícios propostos.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O objetivo deste estudo foi propor uma revisão pedagógica da sequência dos 34 exercícios originais do Mat Pilates Clássico, com base na ciência do treinamento esportivo e no princípio da progressão do exercício. A pesquisa visou reorganizar a ordem dos exercícios para desenvolver gradualmente a dificuldade e a complexidade, buscando melhorar o ensino, a compreensão, a adaptação e o desenvolvimento dos praticantes no método, especialmente os iniciantes. Foram realizadas dez aulas, divididas em dois encontros semanais com sessões de uma

hora de duração. Na primeira semana, o grupo passou por um processo adaptativo utilizando exercícios preparatórios, seguido pelo ensino dos exercícios e, em seguida, pela aplicação das Sequências I e II, sendo a primeira o objetivo deste estudo e a segunda a sequência original do Método Pilates. Após a realização das aulas e aplicação das Sequências, foram coletadas as respostas das participantes para as perguntas semiestruturadas formuladas. A seguir, os resultados e a análise de cada questão numeradas de 1 a 3:

1. A primeira pergunta, buscava identificar qual das sequências proporcionou um melhor aprendizado dos movimentos. Das dez participantes, nove concordaram que a Sequência I foi mais eficaz para o aprendizado dos movimentos, enquanto apenas uma participante não compartilhou dessa opinião. Esse índice de concordância sugere que a Sequência I pode ter uma estrutura de ensino mais acessível e eficiente para o aprendizado inicial dos movimentos no Mat Pilates Clássico.

2. Na segunda pergunta, as participantes foram questionadas sobre qual sequência apresentava uma progressão mais eficiente, partindo dos exercícios mais simples até os mais complexos. Nove das dez participantes consideraram que a Sequência I teve uma progressão mais eficiente, apenas uma participante discordou. Esse resultado indica que a organização pedagógica da Sequência I pode ter facilitado a compreensão e execução gradual dos exercícios, proporcionando uma melhor transição entre os níveis de dificuldade.

3. Na terceira pergunta, todas as participantes da pesquisa concordaram que a Sequência I foi mais eficaz na construção das habilidades necessárias para a execução de exercícios de maior complexidade, resultando em um consenso. Esse resultado pode reforçar a ideia de que a Sequência I não só facilitou o aprendizado dos movimentos iniciais, como também promoveu o desenvolvimento de habilidades fundamentais para a progressão dentro do Mat Pilates Clássico.

Esses resultados indicam que a preferência pela Sequência I em relação ao aprendizado dos movimentos, à progressão eficiente dos exercícios e à preparação para exercícios mais complexos, sugere que a abordagem pode ser mais adequada para o ensino e prática inicial do Mat Pilates Clássico, proporcionando uma base sólida de habilidades e um aprendizado gradual e eficaz.

A análise das entrevistas revelou que a maioria das participantes percebeu uma melhoria na postura e um fortalecimento abdominal ao longo das dez aulas realizadas. Também foram mencionadas diminuição de dores e aumento na consciência corporal. Todos os entrevistados concordaram quanto aos benefícios obtidos, sugerindo que a prática foi eficaz em promover um abdômen mais fortalecido e uma postura mais alinhada e consciente.

Uma das entrevistadas comentou: “As mudanças que eu tive no meu corpo foram as dores que eu sentia muito nas articulações, não sinto mais. Em relação à postura, diria que 80% da minha postura está bem melhor do que era antes, isso depois do Pilates solo.” Outra participante destacou uma percepção positiva sobre o fortalecimento abdominal: “Percebi uma definição na musculatura do abdômen que eu não conseguia obter fazendo abdominais na academia. O Pilates faz com que você tenha resultados mais rápidos.”

Essa percepção pode ter sido resultado da organização dos exercícios na Sequência I, pois a ordem foi cuidadosamente planejada, com especial atenção para aqueles exercícios que promovem o aquecimento e o alongamento da coluna vertebral, devido à importância dessa área para o método. Como apontam Isacowitz e Clippinger (2013, p. 3), "a coluna vertebral fornece os principais movimentos do esqueleto axial, e o movimento, a estabilidade e o alinhamento da coluna são elementos essenciais no método Pilates". Pilates (1945, p. 89) reforça essa importância ao afirmar que:

“[...] a coluna vertebral, está associada praticamente a todas as principais atividades de nosso corpo, composta por 26 vértebras, cada qual separada por uma cartilagem intervertebral, que atua como uma almofada para absorver choques no caso de movimentos súbitos, reduzir a fricção a um nível mínimo, conferir flexibilidade característica, permite que ela funcione ainda mais livremente.”

Devido à importância da mobilidade da coluna no método, foi necessário inicialmente focar em exercícios que trabalhassem e explorassem todos os movimentos possíveis, incluindo flexão, extensão, flexão lateral para a direita e para a esquerda, e rotação para ambos os lados, com o objetivo de garantir maior aquecimento, mobilidade e flexibilidade nessa área. A intenção foi melhorar o controle da curva C, movimento arredondado que envolve flexão da coluna, promovendo mobilidade e flexibilidade, além de contribuir para a melhora do



alinhamento postural e o fortalecimento do *Powerhouse*, pois em diversos trechos do livro *Retorno à Vida pela Contrologia*, enfatiza a importância da consciência e do domínio sobre o rolar e desenrolar das vértebras. Como Pilates (1945, p. 86; p. 90) destaca: "Sempre que você ler a palavra 'rolar' nos exercícios, preste atenção para deixar seu queixo bem pressionado contra o peito quando deitar ou levantar, 'role' e 'desenrole' sua coluna exatamente imitando uma roda para a frente e para trás." Ele reforça esse ponto em outra passagem, instruindo o "rolar e desenrolar" a coluna vértebra por vértebra para restaurar a posição natural da coluna e aumentar a flexibilidade: "Quando se levantar do chão ou se deitar, sempre faça aquele movimento de 'rolar' e 'desenrolar', imitando exatamente uma roda equipada com 'vértebras imaginárias' que rolam para a frente e para trás". Esse cuidado com o movimento vertebral auxilia a restaurar a postura correta e a flexibilidade da coluna.

A partir dessa observação, tornou-se essencial também fortalecer o *powerhouse*. Para isso, em seguida, aplicou-se uma série de exercícios abdominais em decúbito dorsal, oferecendo suporte à coluna e aumentando o controle dos movimentos exigidos pela técnica do método. O fortalecimento dos músculos abdominais facilita a mobilidade e potencializa os movimentos, aprimorando as ações da coluna vertebral, um aspecto fundamental no trabalho do Pilates de solo. Como ressaltam Isacowitz e Clippinger (2013, p. 14-15):

"os músculos abdominais são muito valorizados por seu potencial de ajudar a criar um abdome mais plano, melhorar a técnica de movimento, corrigir problemas posturais e reduzir o risco de lesões nas costas". Além disso, quando os três músculos abdominais se contraem ao mesmo tempo, promovem a flexão da coluna, com o reto abdominal sendo especialmente forte. Se apenas um lado se contrai, ocorre a flexão lateral para o mesmo lado, com os oblíquos sendo mais eficazes. A contração unilateral dos oblíquos também gera rotação: o oblíquo externo para o lado oposto e o oblíquo interno para o mesmo lado.

O foco no aprimoramento dessa habilidade específica não só permitiu uma execução mais eficiente dos exercícios que utilizam esse controle, como também preparou o corpo de forma adequada, produzindo uma base sólida para um melhor desempenho nos movimentos mais desafiadores, como os exercícios de rolamento. Além de ajudar a aumentar a mobilidade e a flexibilidade, o fortalecimento abdominal e a melhoria na postura, permite que os praticantes evoluam no método com maior confiança e consciência corporal. Portanto, os resultados obtidos

reforçam o sucesso da Sequência I como uma abordagem pedagógica eficaz, promovendo um aprendizado mais gradual e consistente, facilitando a adaptação dos iniciantes ao método e contribuindo significativamente para o desenvolvimento das habilidades necessárias à prática do Mat Pilates Clássico.

## **5 CONCLUSÃO**

Este estudo teve como objetivo propor uma revisão pedagógica da sequência dos 34 exercícios originais do Mat Pilates Clássico registrados e publicados no livro *Retorno a Vida pela Contrologia* (1945), buscando uma progressão que facilitasse o aprendizado de iniciantes. A análise revelou que a reorganização dos exercícios influenciou positivamente a postura, a força abdominal, diminuição de dores e a consciência corporal dos participantes, sugerindo que uma sequência pedagógica adaptada pode trazer benefícios significativos para o aprendizado inicial no Pilates de Solo Clássico.

Apesar dos resultados animadores, uma limitação foi identificada, seria a ausência de um grupo controle. Outros estudos poderiam incluir esse grupo e explorar a eficácia, as comparações e análises das diferentes sequências de exercícios. Espera-se que esta pesquisa contribua para o avanço do ensino do Pilates de solo, oferecendo uma base para futuras adaptações pedagógicas que aprimorem a prática e o desenvolvimento de praticantes iniciantes.

## REFERÊNCIAS

GALLAGHER, S.P.; KRYZANOWSKA, R. *O método de Pilates de Condicionamento Físico*. São Paulo: The Pilates Studio® do Brasil, 2000.

CRAIG, Collen. *Pilates com a bola*. São Paulo: Phorte, 2003.

RENGEL, Lenira. *Dicionário de Laban*. São Paulo: Annablume, 2003

NUNOMURA, Myrian; PICCOLO, Vilma Ieni Nista; PUBLIO, Nestor Soares. *Compreendendo a Ginástica Artística*, São Paulo: Phorte, 2005.

PANELLI, Cecília; DE MARCO, Ademir. *Método Pilates de Condicionamento do Corpo*, São Paulo: Phorte, 2006.

CRAIG, Collen. *Pilates com a bola*. São Paulo: Phorte, 2006.

RIBAMAR, Sérgio. *Contrologia: o método pilates original / Sérgio Ribamar... [et al.]*. - Rio de Janeiro: 2010.

HAMILTON, Roschel; TRICOLI, Valmor; UGRINOWITSCH, Carlos. *Treinamento físico: considerações práticas e científicas*. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 2011. Encontrado em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092011000500007>

ISACOWITZ, Rael; CLIPPINGER, Karen. *Anatomia do Pilates*. Tradução: Maiza Ritomy Ide. Barueri, SP: Manole, 2013.

QUITZAU, Evelise. *A Ginástica Alemã: Aspectos da obra de Friedrich Ludwig Jahn*. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Florianópolis, v. 36, n. 2, supl., p. S501-S514, abr./jun. 2014. Encontrado em: <http://oldarchive.rbceonline.org.br/index.php/RBCE/article/view/2149>

PILATES, Joseph Hubertus; MILLER, William John. *A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde e Retorno à vida pela Contrologia*. Tradução: Cecília Panelli. SP: Phorte, 2015.

AMGARTEN, E. *Da 'Ginástica para a juventude' a 'A ginástica alemã': observações acerca dos primeiros manuais alemães de ginástica*. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. P 112. vol 37, 2015. Encontrado em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/7tt7mvGJXjLrWJxLGww8grm/abstract/?lang=pt>

<https://doi.org/10.1016/j.rbce.2015.02.005>

BANDEIRA, João; JUNIOR, José; LIMA, Wanderson. Treinamento esportivo: um estudo introdutório sobre suas bases científicas. Revista Eletrônica de Graduação e Pós-Graduação em Educação. Vol.16, n 03, 2020. Encontrado em: file:///C:/Users/win%207/Downloads/89083,+Treinamento+Esportivo+um+estudo+-+Wanderson+P.+Lima.pdf

EASYVIGOUR. Joseph Pilates Original 34 Poses from Return to Life Through Contrology [Figuras]. Disponível em:

[http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h\\_pilates\\_classic](http://www.easyvigour.net.nz/pilates/h_pilates_classic). Acesso em: 15 nov. 2024.

## ANEXOS

### PLANOS DE AULA

#### Nota sobre as repetições

O número de repetições dos exercícios segue as recomendações de Joseph Pilates no livro *Retorno à Vida pela Contrologia*. As repetições podem aumentar gradualmente, conforme o nível de habilidade e a consciência corporal dos praticantes. Além disso, todos os exercícios das sequências em que os alunos não apresentaram uma boa condição técnica de execução foram adaptados, permitindo que pudessem experimentar o movimento de forma acessível. A partir do plano 3, o número de repetições foi aumentando devido ao ganho de condicionamento físico dos praticantes.

#### PLANO 1

##### Oficina Mat Pilates Clássico

##### Plano 1 - Pré-Pilates: Exercícios Adaptativos, Pedagógicos e Preparatórios

##### 1) Apresentação da Oficina e da Proposta do TCC

- Introdução à oficina de Mat Pilates Clássico.
- Breve explicação sobre a proposta da pesquisa do TCC: *Revisão Pedagógica da Progressão dos Exercícios do Mat Pilates Clássico*: Um estudo qualitativo.
- Importância do estudo para o desenvolvimento do ensino e de uma prática segura e eficaz.

##### 2) Conversa sobre os Princípios do Mat Pilates Clássico

Explicação dos seis princípios fundamentais do método e sua relevância na prática:

##### a) Respiração

- Componente principal: fundamental no início e durante a execução dos movimentos.
- Pilates via a respiração como um elo entre corpo, mente e espírito.

#### b) Concentração

- Atenção total para o domínio dos exercícios.
- Executar com o máximo de precisão possível, de acordo com o nível de habilidade de cada praticante.

#### c) Centralização (*Powerhouse/Core*)

- O "centro de força" do corpo, composto pelos músculos abdominais.
- Todos os movimentos se originam desse ponto.

#### d) Controle (Contrologia)

- Controle consciente da mente sobre os músculos.
- Essencial para a segurança, eficácia do treino e desenvolvimento da coordenação motora.

#### e) Precisão

- Realização dos movimentos de forma consciente e precisa.
- Aumenta a intensidade do treino e os benefícios obtidos.

#### f) Fluxo/Fluidez

- Harmonia e suavidade no movimento.
- Movimentos iniciam no centro e fluem em direção às extremidades do corpo.

### **Sequência de Exercícios**

1. Respiração com pernas em posição de diamante.
2. Alongamento dos membros superiores (flexão lateral).
3. Sentado com os pés em posição paralela (balanço de coluna frente/trás e treino da curva C com flexão de coluna e início do *Roll Up*).
4. *Pelvic Curl* deitado com os pés e pernas em posição paralela.
5. *Spine Twist Supine* (exercício adaptado).
6. *Chest Lift*, *Leg Lift* e *Leg Change*.

7. *Single Leg Stretch e Double Leg Stretch.*
8. *One Leg Circles* (com alongamento na preparação).
9. *Hundred* (exercício preparatório com extensão de pernas e braços).
10. *Roll Up* (exercício adaptado).
11. *Rolling Like a Ball* (exercício preparatório com equilíbrio).
12. *Side Lift.*
13. *Back Extension*

## **Finalização**

- Respiração com pernas em posição de diamante.

## **PLANO 2**

### **Oficina Mat Pilates Clássico**

#### **Plano 2 - Pré-Pilates: Exercícios Adaptados e Preparatórios**

#### **Aquecimento Pré-Pilates**

1. Respiração com pernas em posição de diamante.
2. Alongamento dos membros superiores sentado com os pés em posição paralela (flexão lateral e movimentos rotacionais).
3. Aquecimento da coluna e cervical sentado com pés em posição paralela:
  - Movimentos circulares da cervical.
  - Balanço de coluna frente/trás.
  - Treino da curva C com flexão da coluna.
  - Início do *Roll Up*.
4. *Pelvic Curl* deitado com pés e pernas em posição paralela.
5. *Spine Twist Supine* (exercício adaptado).
6. *Chest Lift* e *Chest Lift* com rotação.
7. *Side Lift.*
8. *Back Extension.*

## Sequência de Exercícios Principais

### Parte I

1. *Spine Stretch* - 3 repetições.
2. *Spine Twist* - 3 repetições para cada lado (direita e esquerda).
3. *Saw* - 3 repetições para cada lado (direita e esquerda).

### Parte II

1. *Roll Up* - 3 repetições.
2. *Hundred* (exercício preparatório com pernas em posição de mesa) - 5 respirações.
3. *Single Leg Stretch* - 5 repetições com cada perna.
4. *Double Leg Stretch* - 6 repetições.
5. *Roll Over* (exercício adaptado) - 5 repetições.
6. *One Leg Circle* (com alongamento na preparação) - 5 repetições com cada perna.
7. *Neck Pull* (exercício adaptado) - 3 repetições.
8. *Shoulder Bridge* (exercício adaptado com as mãos apoiando o quadril) - 3 repetições com cada perna.
9. *Corkscrew* (exercício adaptado sem o rolamento) - 3 repetições para cada lado.
10. *Leg Pull Back* (exercício adaptado com apoio nas costas) - 3 repetições com cada perna.

### Parte III

1. *Leg Pull Front* (exercício adaptado) - 3 repetições com cada perna.
2. *Push Up* (exercício adaptado com joelhos apoiados no solo) - 3 repetições.
3. *Swimming* - 10 respirações.
4. *One Leg Kick* - 6 repetições com cada perna.
5. *Double Leg Kick* - 5 repetições.
6. *Swan Dive* (exercício preparatório) - 6 repetições.



7. *Rocking* (exercício preparatório) - 5 repetições.

#### Parte IV

1. *Side Kick* e *Side Lift* - 3 repetições com cada perna.
2. *Rolling Like a Ball* (exercício preparatório com equilíbrio) - 6 repetições.

#### Finalização

- Respiração com pernas em posição de diamante.

### PLANO 3

#### Oficina Mat Pilates Clássico

#### Plano 3: Aplicação da Sequência I

#### Aquecimento Pré-Pilates: Exercícios Adaptados e Preparatórios

1. Respiração em pé com pernas em posição paralela.
2. Alongamento dos membros superiores em pé com pernas em posição paralela (flexão lateral do tronco e movimentos rotacionais de braços).
3. Aquecimento da coluna e cervical em pé com pernas em posição paralela:
  - Treino da curva C com flexão da coluna (movimento de rolar e desenrolar as vértebras).
  - Sentados: início do Roll Up.
4. *Pelvic Curl* deitado com os pés e pernas em posição paralela.
5. *Spine Twist Supine* (exercício adaptado).
6. *Chest Lift* e *Chest Lift* com rotação.
7. *Side Lift*.
8. *Back Extension*.

#### Sequência de Exercícios Principais

1. *Spine Stretch* - 5 repetições.
2. *Spine Twist* - 5 repetições para cada lado (direita e esquerda).
3. *Saw* - 4 repetições para cada lado (direita e esquerda).

4. *Roll Up* - 4 repetições.
5. *Hundred* (exercício com extensão de pernas) - 10 respirações.
6. *Single Leg Stretch* - 5 repetições com cada perna.
7. *Double Leg Stretch* - 8 repetições.
8. *Roll Over* (exercício adaptado) - 5 repetições.
9. *One Leg Circle* (com alongamento na preparação) - 5 repetições com cada perna.
10. *Neck Pull* (exercício adaptado) - 5 repetições.
11. *Shoulder Bridge* (exercício adaptado com as mãos apoiando o quadril) - 5 repetições com cada perna.
12. *Corkscrew* (exercício adaptado sem o rolamento) - 3 repetições para cada lado.
13. *Leg Pull Back* (exercício adaptado) - 5 repetições com cada perna.
14. *Leg Pull Front* (exercício adaptado) - 5 repetições com cada perna.
15. *Push Up* (exercício adaptado com joelhos apoiados no solo) - 6 repetições.
16. *Swimming* - 10 respirações.
17. *One Leg Kick* - 10 repetições com cada perna.
18. *Double Leg Kick* - 8 repetições.
19. *Swan Dive* (exercício preparatório) - 8 repetições.
20. *Rocking* (exercício preparatório) - 5 repetições.
21. *Side Kick* - 6 repetições com cada perna.
22. *Side Bend* (exercício preparatório em isometria) - 5 respirações.
23. *Side Kick Kneeling* - 6 repetições com cada perna.
24. *Rolling Like a Ball* (exercício com equilíbrio e rolamentos) - 6 repetições.
25. *Scissors* (exercício adaptado sem o equilíbrio) - 5 repetições.
26. *Bicycle* (exercício adaptado sem o equilíbrio) - 5 repetições.
27. *Jack Knife* (exercício adaptado sem o rolamento e o equilíbrio) - 3 repetições.
28. *Hip Circles* (exercício com equilíbrio) - 3 repetições para cada lado.
29. *Teaser* (exercício adaptado para treino da posição de corpo e do equilíbrio) - 5 respirações.
30. *Open Leg Rocker* (exercício adaptado para treino da posição de corpo, do equilíbrio e sem os rolamentos) - 5 respirações.
31. *Boomerang* (exercício adaptado para treino da posição de corpo, do equilíbrio, sem rolamentos e o Teaser) - 3 repetições.

32. *Control Balance* (exercício adaptado com movimentos de pernas, mas sem o equilíbrio e o rolamento) - 5 repetições.
33. *Crab* (exercício adaptado para treino da posição de corpo, com equilíbrio, e sem rolamentos) - 8 respirações.
34. *Seal* - (exercício adaptado para treino da posição de corpo, com equilíbrio, e sem rolamentos) - 8 respirações

### **Finalização**

- Respiração com pernas em posição de diamante.

## **PLANO 4**

### **Oficina Mat Pilates Clássico**

#### **Plano 4: Aplicação da Sequência II**

#### **Aquecimento Pré-Pilates: Exercícios Adaptados e Preparatórios**

1. Respiração em pé com pernas em posição paralela.
2. Alongamento dos membros superiores em pé com pernas em posição paralela (flexão lateral do tronco e movimentos rotacionais de braços).
3. Aquecimento da coluna e cervical em pé com pernas em posição paralela:
  - Treino da curva C com flexão da coluna (movimento de rolar e desenrolar as vértebras).
  - Sentados: início do *Roll Up*.
9. *Pelvic Curl* deitado com os pés e pernas em posição paralela.
10. *Spine Twist Supine* (exercício adaptado).
11. *Chest Lift* e *Chest Lift* com rotação.
12. *Side Lift*.
13. *Back Extension*.

#### **Sequência de Exercícios Principais**

- 1) *Hundred*: (exercício com extensão de pernas) - 10 respirações.
- 2) *Roll Up*: 4 repetições.

- 3) *Roll Over*: (exercício adaptado) - 5 repetições.
- 4) *One Leg Circle*:(com alongamento na preparação) - 5 repetições com cada perna.
- 5) *Rolling Like a Ball*: (exercício com equilíbrio e rolamentos) - 6 repetições.
- 6) *Single Leg Stretch*: 5 repetições com cada perna.
- 7) *Double Leg Stretch*: 8 repetições.
- 8) *Spine Stretch*: 5 repetições.
- 9) *Open Leg Rocker*: (exercício adaptado para treino da posição de corpo, do equilíbrio e sem os rolamentos) - 5 respirações.
- 10) *Corkscrew*: (exercício adaptado sem o rolamento) - 3 repetições para cada lado.
- 11) *Saw*: 4 repetições para cada lado (direita e esquerda).
- 12) *Swan Dive*: (exercício preparatório) - 8 repetições.
- 13) *One Leg Kick*: 10 repetições com cada perna.
- 14) *Double Leg Kick*: 8 repetições.
- 15) *Neck Pull*: (exercício adaptado) - 5 repetições.
- 16) *Scissors*: (exercício adaptado sem o equilíbrio) - 5 repetições.
- 17) *Bicycle*: (exercício adaptado sem o equilíbrio) - 5 repetições.
- 18) *Shoulder Bridge*: (exercício adaptado com as mãos apoiando o quadril) - 5 repetições com cada perna.
- 19) *Spine Twist*: (exercício adaptado com as mãos apoiando o quadril) - 5 repetições com cada perna.
- 20) *Jack Knife*: (exercício adaptado sem o rolamento e o equilíbrio) - 3 repetições.
- 21) *Side Kick*: 6 repetições com cada perna.

- 22) *Teaser*: (exercício adaptado para treino da posição de corpo e do equilíbrio) - 5 respirações.
- 23) *Hip Circles*: 3 repetições para cada lado.
- 24) *Swimming*: 10 respirações.
- 25) *Leg Pull Front*: 5 repetições com cada perna.
- 26) *Leg Pull Back*: (exercício adaptado) - 5 repetições com cada perna.
- 27) *Side Kick Kneeling*: 6 repetições com cada perna.
- 28) *Side Bend*: (exercício preparatório em isometria) - 5 respirações.
- 29) *Boomerang*: (exercício adaptado para treino da posição de corpo, do equilíbrio, sem rolamentos e o Teaser) - 3 repetições.
- 30) *Seal*: (exercício adaptado para treino da posição de corpo, com equilíbrio, e sem rolamentos) - 8 respirações
- 31) *Crab*: (exercício adaptado para treino da posição de corpo, com equilíbrio, e sem rolamentos) - 8 respirações.
- 32) *Rocking*: (exercício preparatório) - 5 repetições.
- 33) *Control Balance*: Control Balance (exercício adaptado com movimentos de pernas, mas sem o equilíbrio e o rolamento) - 5 repetições.
- 34) *Push Up*: (exercício adaptado com joelhos apoiados no solo) - 6 repetições

### **Finalização**

- Respiração em pé com pernas em posição paralela.