ISSN: 2594-6153

Possibilidades do Método Pilates na prática da musculação

Sérgio Paulo Rebelatto; Roseli Inês Cuccolo da Silva; Débora Dias Ferraretto Moura Rocco; Alexandre Galvão da Silva

Unisanta - Universidade Santa Cecília - Departamento de Pós-graduação – Santos (SP)

E-mail: personalsergiorebelatto@gmail.com

Resumo: O presente estudo trata da integração entre o Método Pilates e a musculação. Descreve as principais características das duas práticas e suas vantagens conjugadas ao treinamento. O objetivo do artigo foi analisar a possibilidade do Método Pilates no treinamento de musculação. O levantamento bibliográfico utilizou a plataforma Scielo para trabalhos acadêmicos, de 2007 a 2018, nas áreas de Educação Física e Fisioterapia. O Método Pilates apresentou aspectos positivos, quando integrado à musculação. Números reduzidos de repetições, maior consciência corporal e a firme atenção durante a execução do treinamento garantem a força e a flexibilidade. Por priorizar a respiração e a postura, o Método pode ser praticado em complementação à musculação, que prioriza a posição das pernas e da coluna.

Palavras-chaves: Método Pilates; Musculação; treinamento integrado; força; flexibilidade.

Possibilities of the Pilates Method in Bodybuilding Practice

Abstract: This study deals with the integration between the Pilates Method and bodybuilding. It describes the main characteristics of both practices and their advantages combined with training. The aim of the article was to analyze the possibility of Pilates Method in bodybuilding training. The bibliographic survey used the Scielo platform for academic works, from 2007 to 2018, in the areas of Physical Education and Physiotherapy. The Pilates Method presented positive aspects when integrated to the bodybuilding. Reduced repetition numbers, increased body awareness, and firm attention during training ensure strength and flexibility. By prioritizing breathing and posture, the Method can be practiced in addition to bodybuilding, which prioritizes the position of the legs and spine.

Keywords: Pilates Method; Bodybuilding; integrated training; force; flexibility.

Introdução

O Método Pilates, criado pelo alemão Joseph Humbertus Pilates em 1920, consiste em uma série de exercícios, baseados em movimentos musculares progressivos e, executados conscientemente pelo corpo (contrologia). O Método direcionou-se à recuperação de pessoas com limitações físicas, dores crônicas e lesões, baseando-se no desenvolvimento da força e da flexibilidade [1].

Quando eclodiu a Primeira Guerra Mundial, Pilates morava na Inglaterra, onde trabalhava como instrutor de defesa pessoal da Scotland Yard e praticava boxe profissional. Porém, como alemão, foi considerado inimigo estrangeiro e recluso, em 1914, em um campo de concentração. Contudo, lá atuou como enfermeiro, ajudando na recuperação dos feridos de

guerra e treinando outros internos. Para tal, utilizou as molas das camas hospitalares (a inspiração para seus futuros equipamentos) para a tonificação dos músculos, ainda com os pacientes acamados [2]. Em 1918, a técnica utilizada por Pilates ganha notoriedade quando a Inglaterra foi assolada por uma epidemia do vírus da gripe, matando milhares de ingleses. Porém, nenhum dos pacientes de Pilates foi infectado, permanecendo fortes e saudáveis devido a seu condicionamento físico [3]. No final dos anos de 1920, sua técnica já era considerada um método de reabilitação [4].

De acordo com Pilates, o movimento realizado de forma consciente, isto é, com a devida concentração, é retido pelo subconsciente do indivíduo. Para chegar a este domínio muscular, o método utiliza seis princípios: concentração, centralização, ou powerhouse (centro de força formado pelos músculos reto abdominal, transverso do abdômen, glúteo máximo, oblíquos internos e externos e músculos da parte inferior das costas), fluidez, respiração, precisão e controle [5].

Movimentos musculares aleatórios ou casuais eram tidos por Joseph Pilates como uma das causas de lesões provocadas por outros métodos de exercícios, daí a necessidade da prática consciente [6].

Entre os benefícios do método encontram-se o aumento de força e da resistência muscular, melhora na capacidade respiratória, aumento da flexibilidade, fortalecimento e reestruturação do corpo e aumento da consciência corporal [7]. Não por acaso os atletas de diversas modalidades, como o futebol [8], continuaram a utilizar as técnicas de Pilates na prevenção e tratamento de lesões e alívio das dores musculares.

Já a musculação exercita músculos grandes, mobilizadores e que, por se encontrarem na superfície, se cansam com maior rapidez. A hipertrofia muscular é uma de suas principais características [9]. A palavra musculação é o termo mais utilizado para o treinamento de força ou treinamento resistido. O método utiliza atividades com pesos livres (barras, anilhas e halteres), aparelhos de musculação, resistência do próprio corpo e equipamentos capazes de promoverem resistência à contração muscular, como elásticos [10].

A técnica de Pilates é comprovada positivamente para diversos públicos e objetivos [11] e, por esta razão, o presente estudo pretende apresentar a eficácia desse método na musculação, uma vez que nessa última modalidade de exercício, a força muscular vem da hipertrofia, do ganho de massa através da exigência física dessa atividade. Já o Método Pilates não tem a hipertrofia como objetivo principal de seus exercícios, embora o aumento do tônus muscular seja uma de suas possibilidades.

Objetivo

O objetivo do estudo é analisar a influência da prática do Método Pilates sobre a eficiência no treinamento de musculação.

Material e Método

O presente estudo realizou levantamento bibliográfico sobre o tema, através da plataforma de pesquisa Scielo, para trabalhos acadêmicos divulgados de 2007 a 2018, nas áreas de Educação Física e Fisioterapia, totalizando: uma dissertação de Mestrado; 11 artigos nacionais; cinco artigos estrangeiros; nove livros nacionais, um livro estrangeiro e sete artigos de sites nacionais. As palavras-chaves utilizadas foram “Método Pilates”; “Pilates”; “Musculação”; “Musculação e Pilates”. O método utilizado foi o dialético, que parte da observação de uma realidade.

Resultados

As práticas do Método Pilates são, em sua maioria, executadas na posição deitada, o que diminui os impactos nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática e, principalmente, na coluna vertebral, permitindo a recuperação das estruturas musculares, articulares e ligamentares, em especial, da região sacrolombar, por esta razão, possibilita que pessoas de várias faixas etárias possam fazer uso dos exercícios. O método utiliza um conhecimento integrado, relacionando as fraquezas e as compensações que geraram desequilíbrio muscular em todas as alavancas do corpo. A base do Método Pilates é, em especial, respeitar o “tempo” necessário do corpo, durante a correção dinâmica das disfunções, para aprender, compreender e absorver as modificações necessárias para um novo equilíbrio.

Já a musculação se caracteriza por exercícios com pesos livres, ou equipamentos, que aplicam determinada resistência ao movimento. Entre os benefícios desta atividade estão a melhora do sistema cardiovascular, melhor aparência estética corporal, aumento metabólico, melhora da mobilidade e hipertrofia. Ao tornar-se hipertrofiado, o músculo deixa de responder aos estímulos aos quais está habituado. Para o músculo se tornar ainda maior e mais hipertrofiado, nova mudança de estímulo é necessária, com novos aumentos da sobrecarga, da quantidade de séries, do tipo de exercício e, em alguns casos, mudança na estratégia do treino.

ISSN: 2594-6153

No Método Pilates trabalha-se, com maior ênfase, o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade, a respiração, proporcionando mais força com menos volume muscular. Na Musculação trabalha-se mais rapidamente o volume muscular, com maior benefício ósseo, e fortalecimento de grupos musculares específicos.

Discussão

Para que as duas modalidades sejam feitas em conjunto, deve-se observar diferenças e particularidades entre musculação e o Método Pilates. A estruturação dos exercícios deverá ser planejada e dividida de modo que não haja sobrecarga de treinos nos grupos musculares. Mesmo para quem gosta de fazer exercício físico, não deve fazer as aulas de Pilates e musculação no mesmo dia. O ideal é alternar as duas modalidades, para que não haja sobrecarga e nem o praticante ficar sujeito a lesões por excesso de exercícios. Um treino bem organizado, levando em conta as necessidades e características do aluno, proporcionará os resultados positivos esperados. Como exemplo, um treino, com integração dos dois métodos, realizados de segunda a sexta, seria desenvolvido da seguinte forma:

Treino 1 – Musculação: treinamento de costas e bíceps;

Treino 2 – Pilates: alongamento, flexibilidade, fortalecimento de membros inferiores e abdominais (podem entrar aí também pranchas e outros exercícios globais);

Treino 3 – Musculação: treinamento de peitorais e tríceps;

Treino 4 – Pilates: alongamento, mobilização de coluna, fortalecimento de paravertebrais, multífidos, glúteos e abdominais;

Treino 5 – Musculação: treinamento de membros inferiores.

Considerações Finais

O Método Pilates apresenta aspectos positivos, quando integrado à prática da musculação. Números reduzidos de repetições, maior consciência corporal e a firme atenção durante a execução do treinamento garantem a força e a flexibilidade que os adeptos da musculação, de caráter estético, tanto buscam. Enquanto o Pilates trabalha com diversos equipamentos, a musculação segue uma rotina de treinamentos. Por priorizar a respiração e a postura, o método pode ser praticado em complementação para os que já praticam a musculação, que priorizam a posição das pernas e da coluna. Atenção particular deve ser feita quanto ao profissional de Educação Física e/ou Fisioterapia, cuja experiência e conhecimento

dos dois métodos, e sua viabilidade em conjunto para cada praticante, serão sempre fator essencial para o desenvolvimento e acompanhamento dos treinos.

Referências

1. Panelli, C.; DE Marco, A. *Método Pilates de condicionamento do corpo*. São Paulo: Phorte, 2009.
2. Ibid.
3. Ibid.
4. Costa, L. M. R.; Roth, A.; Noronha, M.. O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura. *Arq. Catarin. Med*. v.41, n.3, p.87-92, 2012.
5. Panelli, C; DE M, A. Op.cit.
6. Siler, B. *O corpo Pilates*. São Paulo: Summus, 2008.
7. Camarão, T. *Pilates no Brasil*. Rio de Janeiro: Editora Alegro, 2004.
8. Bertolla, F. et al. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates® na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. *Rev Bras Med Esporte*, v.13, n.4, 2007.
9. Simões, C. Pilates x Musculação. 2019. Disponível em: https://draritz.com/pilates-x-musculacao/ .Acesso em: 20/05/2019.
10. Teixeira, C. V. La Scala; GUEDES JR, D. P.. *Musculação time-efficent*. São Paulo: Phorte Editora, 2016.
11. Brigatto, R. C.; Puppo, Karini; Oliveira, N. R. C. de. Método Pilates: benefícios ou modismo? *Revista Corpoconsciência,* Santo André, v. 16, n. 1, p. 45-58, 2012.