

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOSSOMÁTICA**

**MÉTODO PILATES E PSICOSSOMÁTICA:
UMA ABORDAGEM INTEGRAL DO SER HUMANO**

LUCIANI LIMA PEREIRA

Porto Alegre
2009

**UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOSSOMÁTICA**

**MÉTODO PILATES E PSICOSSOMÁTICA:
UMA ABORDAGEM INTEGRAL DO SER HUMANO**

LUCIANI LIMA PEREIRA

Monografia submetida como requisito para obtenção do grau de Especialista em Psicossomática, pelo programa de Pós-Graduação Lato Senso da Universidade do Vale do Rio dos Sinos.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Adriane Vieira

Porto Alegre
2009

MÉTODO PILATES E PSICOSSOMÁTICA: UMA ABORDAGEM INTEGRAL DO SER HUMANO

Luciani Lima Pereira*

Resumo: Aponta-se nesse artigo, a evolução histórica do Método Pilates e os princípios fundamentais do controle do corpo, enfatizando uma compreensão do corpo-mente-espírito com dimensões indissociáveis. Também, discorre-se sobre o desenvolvimento conceitual de Psicossomática, até a visão contemporânea, que abrange o ser humano na sua integralidade, nas dimensões biopsicossocial e espiritual. Com intuito de integrar essas informações, o objetivo do presente artigo, é propor uma reflexão sobre o Método Pilates como uma abordagem psicossomática.

Palavras-chave: Método Pilates. Psicossomática.

PILATES METHOD AND PSYCHOSOMATIC: AN INTEGRAL APPROACH OF HUMAN BEING

Abstract: This article points out the historical evolution of the Pilates Method and the of the fundamental principles of control of the body, emphasizing an understanding of body-mind-spirit with dimensions inseparable. Also, talks about the conceptual development of the Psychosomatic, still the contemporary view, which covers the human being in its entirety, in the biopsychosocial and spiritual dimensions. In order to integrate these informations, the purpose of this article, is proposing a reflection on the Pilates Method as a psychosomatic.

Keywords: Pilates Method. Psychosomatic.

1 INTRODUÇÃO

Ainda hoje, há dificuldades na compreensão do ser humano como um todo integral. Em circunstâncias comuns, dificilmente prestamos atenção às nossas sensações corporais como uma unidade corpo e mente, contudo, muitas vezes, a percepção dos nossos estados corporais só ocorre nas situações em que uma dor extrema ou um intenso prazer nos estimula.

Pensando nisso, torna-se interessante observarmos certos padrões de tensão ou de traumas da vida que emergem organicamente. Perceber de que forma nossos recursos internos nos ajudam a lidar com acontecimentos diversos, como o desapontamento, a frustração e o

enfrentamento. Enfim, dar-nos conta de que as ações do corpo-mente estão intimamente ligadas à nossa qualidade de vida.

Por isso, no cotidiano ou nas condutas sociais, seria importante encontrar uma linguagem que permita transmitir o modo, a profundidade e a intensidade com que certas reações corporais são vividas. Ou seja, compreender que o corpo também pode ser um meio eficiente de comunicação para interpretar nosso conteúdo, despertar nossos sentidos, aguçar nossas percepções, nossas estruturas psicológicas, sociológicas e históricas.

Em vista disso, a proposta deste artigo é convidar-nos a uma postura reflexiva sobre os significados dos caminhos para o condicionamento do corpo, sinalizando o Método Pilates como um processo dialógico com a Abordagem Psicossomática.

Para atingir esse objeto, as considerações deste estudo se deram mediante referências de livros, artigos de periódicos e também, pesquisa na base de dados LILACS, MEDLINE e SCIELO.

2 MÉTODO PILATES

Pilates é um método de condicionamento físico, que integra o corpo e a mente, amplia a capacidade dos movimentos, aumenta o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. Solicita o corpo na sua totalidade. Corrige a postura, realinha a musculatura e desenvolve a estabilidade corporal para uma vida mais saudável e longa (CAMARÃO, 2004; KOLYNIK, CAVALCANTI e AOKI, 2004).

Panelli e Marco citam que os exercícios de pilates foram desenvolvidos para serem executados e dominados a ponto de se tornarem uma reação do subconsciente, buscando desenvolver o corpo da melhor forma possível, acompanhado de um vigor físico e mental renovado (2006).

O criador desse método, Joseph Humbertus Pilates, nasceu na Alemanha em 1880 e viveu uma infância fragilizada por algumas doenças como asma, raquitismo, bronquite e febre reumática. Por isso, se dedicou à melhora da condição física praticando ginástica, mergulho,

esqui e boxe. Pilates era um autodidata, conhecedor de fisiologia, anatomia e da medicina tradicional chinesa, além disso, teve influência de diversos saberes, desde os princípios de yoga e artes marciais até ao estudo do movimento dos animais (ROBINSON e NAPPER, 2002; BOLSANELLO, 2008).

Em 1914, durante a Primeira Guerra Mundial, Pilates vivia na Inglaterra e ganhava a vida como lutador de boxe, foi então considerado inimigo estrangeiro e preso em um campo de concentração. Lá, ele atuou como enfermeiro, auxiliou na recuperação dos feridos e também treinou outros internos com os exercícios que criou. Pilates “utilizava as molas das camas hospitalares para iniciar a tonificação dos músculos dos pacientes, mesmo antes de poderem se levantar, criando então, os aparelhos que são utilizados até hoje” (PANELLI e MARCO, 2006, p.22).

A técnica desenvolvida por Pilates, segundo Bolsanello (2008), só foi reconhecida em 1918, data em que ocorreu uma epidemia do vírus Influenza e que assolou a Europa, morrendo muitos ingleses, porém, nenhum dos internos treinados por Joseph foi infectado.

Foi em 1926 que Joseph Pilates mudou-se para Nova York onde fundou seu primeiro estúdio e denominou seu método de Contrologia. Imediatamente, atraiu a atenção do público da dança, posto que, os bailarinos desejavam melhorar o desempenho, se recuperar de lesões nas articulações, bem como preveni-las (URLA, 2005).

Em 1967, aos 87 anos, Joseph Humbertus Pilates morreu, mas deixou-nos o seu legado, conforme cita Camarão: “A teoria e a prática do Método Pilates ficou bem explicada [...] em seu livro *Return to life Through Contrology*, no qual definia a sua técnica como a completa integração entre corpo, mente e espírito” (2004, p.2). Pilates não teve o reconhecimento científico que esperava, pois “estava a pelo menos cinquenta anos à frente de sua época” (PANELLI e MARCO 2006, p.24).

Segundo Panelli e Marco (2006), Pilates afirma que nem a mente, nem o corpo podem ser considerados com supremacia, ou seja, um não deve ser sacrificado à existência do outro, sendo imprescindível estabelecer um equilíbrio, em busca da melhor coordenação possível, visando sempre o bem-estar geral.

Nesse sentido, Pilates (2000) apud Kolyniak, Cavalcanti e Aoki (2004), define Contrologia como “o controle *consciente* de todos os movimentos musculares do corpo”. E, baseado nessa consciência corporal, Joseph Pilates estabeleceu a centralização, a concentração, o controle, a precisão, a respiração e a fluidez, como os Princípios Básicos de Controle do Corpo.

3 ABORDAGEM PSICOSSOMÁTICA

O termo psicossomática passou por séculos de elaboração até ser utilizado pela primeira vez por um médico psiquiatra alemão chamado Heinroth, em 1908, ao explicar seus estudos sobre insônia. Em 1828, o mesmo médico utilizou o termo somatopsíquica, para relacionar doenças orgânicas às emoções. Em 1917, Groddeck, considerado o Pai da Psicossomática – tratou às doenças numa concepção holística, ele negava a separação entre distúrbios psíquicos e somáticos, preferindo abordar o indivíduo na sua totalidade. Sua prática clínica incluía mudanças de hábitos, banhos, dietas, exercícios respiratórios e palestras para restabelecer o equilíbrio psíquico de pacientes (MELLO FILHO, 2002; SILVA e MULLER, 2007; ALBINI, 2008).

Passada a Primeira Guerra Mundial, o centro de estudos em Psicossomática deslocou-se para os Estados Unidos, por conta de o nazismo ter forçado o exílio de alguns psicanalistas de origem judaica. Lá, entre os anos 30 e 50, após diversos estudos, foi elaborado um conceito de psicossomática, que passou a ser entendida, segundo Oliveira, Zimmermann e Giglio (2007, p.224), como “o estudo sistemático da interação entre fatores biológicos e psicológicos na saúde e na doença”, com enfoques da psicanálise, da psicobiologia e da psicofisiologia (STOUDEMIRE, 2000).

No enfoque da psicanálise, Alexander (1989) direcionou seus estudos para a compreensão sobre qual seria o papel das emoções nas doenças crônicas de causas incertas, tais como a hipertensão, a artrite reumática, o hipertireoidismo e a úlcera péptica. Ele considerava que todas essas doenças seriam psicossomáticas. Alexander e seu grupo foram os fundadores da Escola de Psicossomática de Chicago, em 1925.

Na visão psicobiológica, Helen Flanders Dunbar, foi citada por defender seu entendimento de “ciência do homem como pessoa, tanto na doença quanto na saúde [...] havendo necessidade de uma abordagem holística do paciente, tipos de personalidade e sua correlação com doenças orgânicas”. Dunbar foi fundadora da Associação Americana de Medicina Psicossomática e também criou a *Psychosomatic Medicine* - 1939, sendo a mais importante revista do setor (STOUDEMIRE, 2000, p.20).

Já na abordagem psicofisiológica, Cannon desenvolveu o conceito de homeostase em relação ao equilíbrio orgânico e Hans Selye contribuiu para ampliação de suas idéias, com base em estudos sobre a Síndrome Geral de Adaptação ou Síndrome do Stress (MELLO, 2002; SILVA e MULLER, 2007).

Após a segunda Guerra Mundial, o foco dos estudos sobre psicossomática retornou para Europa, sendo fundada por Pierre Marty, próximo aos anos 60, a Escola de Psicossomática de Paris. Ele apresentou a proposta de uma teoria psicossomática baseada na psicanálise, mas com os princípios da biologia evolucionista (ALBINI, 2008).

Nesse sentido, é importante entender que a psicossomática e a psicanálise estiveram unidas desde os fazeres de Sigmund Freud, conforme citado na obra de Volich, “todos os pioneiros da psicossomática tiveram contato com as formulações freudianas” (2000 p.88). Boyesen saliente que Freud “descobriu a existência do inconsciente entre a psiquê e o soma”. Freud citado por Boyesen, prediz que “entre a psiquê e o soma há uma fronteira que meus sucessores deverão explorar e cujas leis de funcionamento eles deverão descobrir” (1899 p.12).

Com esse propósito, alguns psicanalistas evoluíram estudos sobre a unidade psique-soma, dos quais podemos citar: Jung (1875-1961), que aborda a união mente-corpo como acontecimento sincronístico; Adler (1870-1937), que percebeu o pânico como uma intensificação da depressão ou medo; Friederich Perls (1893-1970), que contribui para a visão do homem como um todo; Alexander Lowen (1910), que propôs não existir separação fundamental entre mente e corpo; Winnicott (1982), que afirmou ser a enfermidade psicossomática o negativo de um positivo e o positivo, a unidade da psique e do soma; Thomä (1992), que afirmou ser o homem uma totalidade psicossomática, sendo a enfermidade física

provocada por processos inconscientes e sua significação (VOLICH, 2000; MELLO, 2002; CARDOSO, 2006).

Atualmente, a Psicossomática pode ser compreendida, segundo Mello Filho (2002), como uma expressão que acumula vários saberes, sendo uma abordagem e um campo de pesquisas interdisciplinares e não apenas uma especialidade médica. Corroborando, Cardoso entende a psicossomática como “uma forma multifatorial de se perceber o ser humano e suas vivências, ou seja, é o estudo das relações, percepções, patologias e ações humanas por meio dos aspectos emocionais, fisiológicos e socioculturais” (2006 p.62).

Nesse processo evolutivo, os estudos contemporâneos de psicossomática, destacam a importância da integração de saberes dos diferentes profissionais de saúde, empenhados em “olhar” o ser humano como um todo, em constante desenvolvimento e transformação. Por isso, com uma abordagem integradora, Lipowski refere à psicossomática à inseparabilidade e a interdependência dos aspectos psicológicos e biológicos da humanidade, compreende um complexo mente-corpo em intercâmbio num ambiente social (1984).

4 O MÉTODO PILATES COMO UMA ABORDAGEM PSICOSSOMÁTICA

Ainda hoje, infelizmente, no padrão social do movimento, têm predominado a rigidez, a disciplina e a prioridade de performance, sem de fato, ocorrer à preocupação com o ser humano na sua integralidade. Montagu (1988) relata que, por muitas vezes, ainda somos tratados como um corpo-objeto, não reconhecidos como uma unidade humana. Por conseguinte, o autor ainda afirma que não podemos deixar de refletir sobre os aspectos socioculturais incrustados ao corpo humano, onde as normas sociais interferem na expressão dos nossos sentimentos e favorecem a cultura física dos músculos, sem se preocupar com os sentimentos, as sensações e as percepções peculiares a cada indivíduo.

Siler (2008) reforça que vivemos em uma época na qual a indústria da boa forma tenta superar a si mesma para criar tendências inovadoras. Ela aponta que o Método Pilates - a arte do controle e equilíbrio do corpo-mente-espírito, com mais de nove décadas de sucesso - destaca-se como um método de condicionamento físico que amplia a capacidade dos movimentos, aumenta a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. A essência

desse método, segundo Siler, concentra-se em focar mente e corpo para trabalharem juntos, ou seja, tomar consciência do corpo como parte integrante da mente criativa.

Ao contrário da opinião geral e da crença popular de que a mente é o mestre absoluto do corpo, como dizem os cientistas cristãos e outros, e ao contrário da opinião geral da crença popular de que o corpo é o mestre absoluto da mente, como dizem os modernos “diretores especialistas” em cultura física e treinadores que concentram os seus esforços somente no desenvolvimento dos músculos do corpo com máquinas e outros aparatos, nenhuma das teorias é a solução correta para os nossos problemas de saúde de séculos (PILATES, 1998, p.18).

Embora Pilates tenha nascido em outros tempos, ele presumiu as pressões físicas e mentais provocadas por uma agenda cheia. Tentou, dessa forma, reeducar-nos para trabalhar o corpo tendo em mente a eficiência do desempenho das tarefas diárias, pois acreditava que seu método tornaria as pessoas mais produtivas tanto mentais quanto fisicamente (URLA, 2005).

Nesse sentido, a transformação dos exercícios criados por Joseph Pilates se tornou mais acentuada com sua expansão, passando a sofrer influência de outros campos de conhecimento da educação somática (a exemplo de Feldenkrais, Alexander e Laban-Bartenieff) e também da fisioterapia, propondo, dessa forma, clara tendência a novas abordagens e à introdução de novos princípios. Contudo, sem perder a estrutura dos saberes, que visam o desenvolvimento da consciência corporal e a reeducação dos movimentos (BOLSANELLO, 2008; SILER, 2008).

Outras preocupações, de acordo com Camarão (2004), se incorporaram ao ensino do método, como o respeito às curvas fisiológicas da coluna vertebral, ausente no método original. Também, se ampliou o conceito de *power house* - casa do poder - que além da musculatura abdominal e lombar, hoje tende a incorporar o diafragma, o assoalho pélvico e a musculatura adutora e abduzora do quadril.

Com esse propósito, Siler salienta que “o próprio Pilates modificava seus exercícios de um dia para o outro, de pessoa para pessoa, gerando concepções diferentes para seus ensinamentos”. (2008, p.15). Ou seja, uma abordagem humanista - centrada na pessoa e orientada para o processo, conforme constata Panelli e Marco, (2006, p.88):

O Método Pilates busca a visão de unidade do homem, de modo que ele não seja visto apenas como um objeto científico, um conjunto de órgãos, músculos e ossos,

uma vez que o homem é um ser com sentimentos, pensamentos e ações. Os movimentos realizados durante uma sessão de Pilates são portadores de um sentido para o aluno, esse se conscientiza das transformações e benefícios que ocorrem durante cada movimento, quando o instrutor procura transmitir a característica lúdica e prazerosa, sem extrapolar os limites naturais dos movimentos.

Além disso, Muscolino e Cipriani (2004) retomam que o Método Pilates é fundamentado em alguns saberes da cultura oriental, sobretudo relacionado às noções de concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade. Por isso, Pilates e Miller (1998, p.9) citados por Panelli e Marco (2006, p.30), descrevem que a Contrologia, nome original do Método Pilates, “é a completa coordenação de corpo, mente e espírito”. Ou seja, é a aquisição do controle do próprio corpo, que se dá, segundo Siler, mediante o entendimento da filosofia do método (2008).

Dessa forma, Curi (2009), afirma que o primeiro pilar do Método Pilates é fundamentado no fortalecimento do centro de força - *power house*- pois ele é a estrutura que suporta e reforça o resto do corpo e, o segundo pilar é o emprego dos princípios básicos e fundamentais da concentração, do controle, do centro, da fluidez, da respiração e da precisão.

O princípio da concentração, de acordo com Rodriguez (2007), enfoca os movimentos corretos, centra a mente para permanecer no “aqui e agora”, sem dar lugar à dispersão, ou seja, com a devida concentração os movimentos são armazenados no subconsciente e refinados durante sua prática.

A concentração, segundo Graig (2004), produz controle e coordenação neuromuscular, o que garante movimentos seguros, pois cada movimento tem uma função, e o controle é sua essência. Camarão (2004, p.8) entende que controle “é a perfeita comunicação entre a mente e o corpo”.

Panelli e Marco citam que para o princípio da centralização, Pilates denominou o *power house* como sendo o ponto vital do controle corporal. Nomeou um componente funcional e imaginário que envolve os diferentes grupos musculares do cotovelo aos joelhos (que compreende a musculatura abdominal; do assoalho pélvico; psaos; extensores da lombar; glúteos e coxa). O fortalecimento desses grupos musculares proporciona a estabilização do tronco e um alinhamento biomecânico com menor gasto energético dos movimentos (2006).

Sobre o princípio da fluidez, Curi (2009) relata que cada movimento ou exercício tem um ponto específico onde inicia e onde finaliza, porém cada exercício prepara o corpo para o próximo que já está sendo iniciado. Robinson e Napper entendem que pilates significa fluidez natural de movimentos executados de maneira correta, com graça e controle, como se o praticante estivesse valsando (2002).

Em relação ao princípio da respiração, Graig (2004) retoma a fala de Pilates onde afirma que frequentemente respiramos errado e, por esse motivo, enfatiza a respiração como fator primordial no início do movimento. Robinson e Napper complementam que “todos os exercícios do método são cuidadosamente elaborados para reforçar e estimular a ativação correta do músculo, por meio de uma respiração igualmente correta” (2002 p.27).

De um ponto de vista psicológico, a respiração utilizada no Método Pilates também possui uma função relaxante, porque, além de o cérebro receber uma quantidade maior de oxigênio, a mente e o corpo também trabalham com mais energia e calma, em função do respirar mais controlado e profundo. “Respiramos desde o primeiro instante em que chegamos ao mundo e é o último suspiro quem nos despede” (RODRIGUEZ, 2007, p.21).

Por último, Panelli e Marco declaram que o princípio da precisão é fator determinante para nossa saúde e bem-estar, e está intimamente relacionado à nossa postura, porém, para que isso aconteça, à mente deve estar alerta a cada movimento, com enfoque na qualidade e não na quantidade dos exercícios (2006).

Por isso, o Método Pilates, indissociável dos seus princípios básicos, tanto busca desenvolver o equilíbrio músculo-esquelético, a respiração adequada e o alinhamento postural, quanto, mediante a prática regular dos exercícios, permite uma tomada de consciência dos hábitos errôneos no funcionamento do corpo habitual, convertendo assim, as atividades automáticas em atividades conscientes (PANELLI e MARCO, 2006; GRAIG, 2009).

Siler (2008) pondera que os movimentos do método pilates podem parecer desconectados da rotina, porém, afirma que com paciência e persistência, é possível compreender que eles são meras ferramentas para “pensar o corpo”. Que uma vez aprendidos,

o controle muscular pode ser aplicado a qualquer função de movimento corporal, bem como, restabelecer uma conexão com a mente de maneira criativa, eficiente e prazerosa.

Vishnivetz discursa sobre estar adormecido ou dissociado de seu próprio corpo e indica que “O indivíduo deve tomar consciência desse estado para poder mudar e para abrir-se às possibilidades de entrar em contato com suas sensações corporais ou com sua situação. É um dos caminhos para restabelecer o verdadeiro self e viver uma vida real” (1995 p.184).

Pensando nisso, quando o ser humano percebe que se mantém vivo graças à inter-relação dos aspectos físico, biológico, psicológico, social e cultural e, que deve integrá-los de forma harmoniosa ao funcionamento do todo – pois não se pode pensar em sobrevivência de um organismo isolado – passa a entender que está ligado a outro ser, compreende as mudanças do meio ambiente e se adapta a transformações em uma contínua troca entre o mundo interior e exterior.

Capra (1982) apud Panelli e Marco (2006), relatam que a medicina tradicional valoriza os processos biológicos e fisiológicos que produzem a enfermidade, enquanto que a preocupação holística está relacionada ao contexto sociocultural em que ela ocorre. Logo, do ponto de vista sistêmico, a doença resulta da falta de sincronia do indivíduo consigo mesmo e com o mundo ao seu redor. Nesse sentido, a manutenção da saúde está relacionada ao comportamento, à alimentação e à interação harmoniosa do homem com o seu meio.

Assim, Pilates (1998) afirma que um bom condicionamento físico do corpo também é saúde, pois torna mais eficiente nosso trabalho diário, tanto mental como fisicamente mediante a obtenção e a manutenção de um corpo desenvolvido uniformemente, totalmente capaz de natural, fácil e satisfatoriamente realizar numerosas e variadas tarefas diárias com gosto e prazer.

Concordante com essas idéias, Ackland reporta que o Método Pilates se difere de algumas formas de exercício pelo fato de ir além do meramente físico, pois se trata de uma disciplina holística que integra a mente, o corpo e o espírito. Afirma também, que pilates “é uma filosofia de atividades que provoca a integração física e mental” (2004, p.7).

Lipowski (1984), ao delinear a evolução histórica das concepções psicossomáticas, cita a importância da comunicação interdisciplinar sobre a semântica da psicossomática. Ele argumenta que a conotação holística deve ser mantida, uma vez que transmite sua finalidade fielmente. Bolsanello (2008) define o paradigma holístico como:

[...] teorias que validam a subjetividade do homem, considerando-o como um ser global cuja corporeidade é indissociável de sua visão psíquica, afetiva, social, bem como de sua espiritualidade. As abordagens terapêuticas e educacionais holísticas compreendem o homem como um ser vivo dentre tantos outros que tem a capacidade de se autorregular: de buscar um estado de equilíbrio físico, psíquico, social e ecológico (p. 28).

Sobre a indivisibilidade do ser humano, Pilates evoca que em sua época, não havia um código padrão para medir e indicar o que realmente seria a saúde psicológica. Todavia, julgou que o equilíbrio corpo-mente era um fator indispensável para a promoção da saúde e da felicidade (1998).

Em vista disso, ao associar diversos saberes, o método desenvolvido pelo próprio Pilates, deriva da visão de um estilo de vida ideal, obtido com o equilíbrio físico, mental e espiritual. Ele entende que por meio da visualização, da força física e do alongamento corporal, o vigor mental e melhor circulação sanguínea chegam às células cerebrais inativas. Afirma ainda, que esse espírito renovado de pensamento e movimento é o primeiro passo para a redução do estresse, para a elegância de movimentos, para a alegria e para a maior capacidade de aproveitar a vida (SILER, 2008).

Nesse processo de integração, a reflexão sobre a Abordagem Psicossomática e o Método Pilates procura despertar novos sentidos e aguçar novas percepções para uma sistemática de conceitos com sentidos que convergem a focos comuns. Este fato torna-se compatível, justamente quando a interdisciplinaridade e a transdisciplinaridade despontam como alternativas aliadas a diversos campos de conhecimentos, buscando enriquecer a compreensão do que se articula internamente quando se movimenta o corpo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Refutamos o pensar que os princípios do Método Pilates se apliquem apenas a sua prática em estúdio. Certamente podemos estendê-lo para a ginástica, a musculação, às atividades da vida cotidiana como estudar, dançar, limpar e namorar, sempre em busca da melhor qualidade de vida. Seguramente, os princípios do método podem ser empregados a qualquer movimento que fizermos, buscando “coordenar corpo, mente e espírito para desenvolver o corpo uniforme, corrigir posturas erradas, restaurar a vitalidade física, revigorar a mente e elevar o espírito” (BOSANELLO, 2008, p.320).

Como uma prática integradora, o Método Pilates indissociável dos princípios fundamentais, relaciona-se com a concepção de movimentar o corpo visando à recuperação, a manutenção e a promoção da saúde. Por isso, o presente trabalho norteou uma linguagem única, onde as considerações do Método Pilates interagem com o movimento psicossomático. Esse diálogo ocorre em função da psicossomática não se tratar de uma mera especialidade e sim, de um intercâmbio entre as diferentes áreas do saber e do fazer, com a percepção de humano integral.

Ao finalizar este artigo, acreditamos ter abarcado um pouco de conhecimento sobre o Método Pilates, como um exercício psicossomático. Sugerimos então, que se ampliem pesquisas sobre os benefícios dessa técnica, ainda pouco difundida academicamente no nosso país.

REFERÊNCIAS

ACKLAND, Lesley. **Pilates: Modele seu corpo e transforme sua vida**. São Paulo: Pensamento, 2004.

ALBINI, Andréa. História de uma medicina. **Revista Mente e Cérebro**, edição especial, n14, p.55-57, 2008.

ALEXANDER, Franz. **Medicina Psicossomática: seus princípios e aplicações**. Tradução Célia Beatriz Fischmann. Porto Alegre: Artes Médica, 1989.

BOLSANELLO, Débora P. **Em pleno corpo: Educação Somática, movimento e saúde**. Curitiba: Juruá, 2008.

BOYESEN, Gerda. **Entre psiquê e soma: introdução à psicologia biodinâmica**. 2.ed. São Paulo: Summus, 1999.

CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier; 2004.

CARDOSO, Roberta R. M. dos S. **Emoções que adoecem**. São Paulo: Vetor, 2006.

CURI, Vanessa S. **A Influência do Método Pilates nas atividades de vida diária de idosas**. 2009. 69f. Dissertação (Curso de Mestrado em Geriatria e Gerontologia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre.

GRAIG, Colleen. **Pilates com a bola**. Tradução Juliana de Medeiros Ribeiro e Juliana Pinheiro de Souza e Silva. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2004.

KOLYNIK, Inélia Ester G. G; CAVALCANTI, Sonia Maria de B; AOKI, Marcelo S. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates. **Rev. Brasileira de Medicina do Esporte**, v.10, n.6, p.487-90, nov./dez. 2004. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n6/a05v10n6.pdf>>. Acesso em: 17 maio 2009.

LIPOWISKI, Zbigniew J. What does the word 'psychosomatic' really mean? A historical and semantic inquiry. **Psychosomatic Medicine**, v.46, n.2, p.53-171, 1984.

MELLO FILHO, Julio de. **Concepção psicossomática: visão atual**. 10.ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

MONTAGU, Ashley. **Tocar: o significado humano da pele**. 9ª.ed. São Paulo: Summus, 1988.

MUSCOLINO, J.E; CIPRIANI, S. Pilates and the "powerhouse" I. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v.8, n.1, p.15-24, jan. 2004.

OLIVEIRA, Tânia Cristina de; ZIMMERMANN, Elizabeth B. A; GIGLIO, Joel S. Psicossomática e psicologia analítica: interfaces. **Rev. ABMP**. Recife, v.9, n.1/2, p.220-235, jan./jun. 2004.

PANELLI, Cecília; MARCO, Ademir de. **Método Pilates de condicionamento do corpo: Um programa para toda vida**. São Paulo: Phorte, 2006.

PILATES, Joseph H. **Your health**. New York: Presentation Dynamics, 1998.

ROBINSON, Lynne; NAPPER, Howard. **Exercícios inteligentes com Pilates e Yoga**. Tradução Afonso Teixeira Filho. São Paulo: Pensamento, 2002.

RODRIGUEZ, Jose. **Pilates**. São Paulo: Marco zero. 2007.

SILER, Brooke. **O Corpo Pilates: Um guia para fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas**. Tradução Ângela Santos. São Paulo: Summus, 2008.

SILVA, Juliana D. T; MÜLLER, Marisa C. Uma integração teórica entre psicossomática, *stress* e doenças crônicas de pele. **Estudos de Psicologia (Campinas)** Campinas, v.24, n.2, p.247-256, abr./jun. 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n2/v24n2a11.pdf>>. Acesso em: 28 maio 2009.

STOUDEMIRE, Alan (org.). **Fatores psicológicos afetando condições médicas**. Tradução Adrienne Sassi et al. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

URLA, Jonathan. **Yogilates: a interação da Ioga e do Pilates para um perfeito condicionamento físico, força e flexibilidade**. Tradução Vera Lúcia Ramos. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2005.

VISHNIVETZ, Berta. **Eutonia: educação do corpo para o ser**. Tradução Benita Beatriz Canabrava. São Paulo: Summus, 1995.

VOLICH, Rubens Marcelo. **Psicossomática: de Hipócrates a psicanálise**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2000.

*Luciani Lima Pereira é Educadora Física

lucianilima@ymail.com