

# O Método Pilates: Novo Dogma da Fisioterapia

## *Pilates Method: New Physiotherapy's Dogma*

Luís Filipe dos Santos Coelho

**Autor Correspondente/Corresponding Author:**

Luís Coelho [coelholewis@hotmail.com]

Rua Actor Vale 10, r/c esq., 1900-025 Lisboa, Portugal.

ORCID iD: 0000-0002-1947-456X

**PALAVRAS-CHAVE:** Equilíbrio Postural; Modalidades de Fisioterapia; Técnicas de Exercício e de Movimento

**KEYWORDS:** Exercise Movement Techniques; Physical Therapy Modalities; Postural Balance

Centrado na “contrologia” corporal e segmentar, sobretudo pela via do trabalho abdominal profundo, o Pilates tem assumido um espaço destacado no mundo da Fisioterapia, ao ponto de substituir boa parte do assomo clínico, com o risco de que o primeiro venha, em breve, a revelar todas as suas limitações.

Prometido como método global, o Pilates tem algo dos vetustos métodos dogmáticos e, também, algo das metodologias científicas, ele promete o equilíbrio centrado nos mecanismos de trabalho “low impact” que devem ser, igualmente, um modo de harmonizar o alongamento das estruturas hipertónicas, “dogmáticas”, com o reforço da musculatura anterior, “liberal”. Este é o objeto da ação postural, já tantas vezes defendida pelos métodos de orientação mézièrista, que advogam que deve existir, especialmente, uma inibição da musculatura excessivamente tónica, das cadeias musculares.<sup>1-3</sup> Aqui, o Pilates desempenha um papel fundamental no reforço das estruturas profundas. Mas poderá basear-se num equívoco, se não tiver ocorrido, primeiramente, uma inibição do que é excessivamente “forte” e “inibe” a musculatura ab-

dominal. O Pilates, geralmente preconizado, arrisca-se a fazer, precisamente, o contrário, pelo que nunca poderá ser realizado sem um plano de equilíbrio “holístico”.

Claro que existe uma desconfiança científica pela holisticidade, daí que não propugnemos os excessos de “alongamento” dogmático subjacentes à teoria das cadeias musculares, mas também a desmesura cientificista, “anterior”, do Pilates se arrisca a desinibir o que já é excessivamente forte. É aí que o Pilates se converte em novel dogma, fazendo as vezes das metodologias mais abstratas. Claro está que, mesmo neste contexto, o Pilates não pode prometer reeducar, verdadeiramente, a postura, é um método muito menos efetivo do que é propugnado, mais rapidamente a força envolvida deforma e obstipa, o que nos remete, identicamente, para o funcionamento do pavilhão pélvico. Mas os achados funcionais não podem ser negligenciados, apenas se pede uma nova atitude que integre o método num “Todo”, simultaneamente estrutural e funcional, postural e agónico, inclusivo do melhor que tanto o dogma “posterior” quanto a ciência futurável nos poderá dar.

Escola Superior de Saúde do Alcoitão @Reeducação Postural, Lisboa, Portugal.

Recebido/Received: 10/09/2022 - Aceite/Accepted: 12/10/2022 - Publicado online/Published online: 25/11/2022 - Publicado/Published: 31/12/2022

© Autor (es) (ou seu (s) empregador (es)) e Gazeta Médica 2022. Reutilização permitida de acordo com CC BY-NC. Nenhuma reutilização comercial. © Author(s) (or their employer(s)) and Gazeta Médica 2022. Re-use permitted under CC BY-NC. No commercial re-use.

Se bem que afeto a uma atitude científica nomotética, o trabalho, entretanto “revolucionado”, de grupo, em Fisioterapia, não pode exercer, da melhor maneira, o equilíbrio clínico, que, ainda assim, exige algum cuidado pela idiossincrasia. Porque o equilíbrio é “individual”, há posturas diferentes, modos diversos de relacionamento do dogma estrutural com a função agônica. O referencial neurológico desempenha, aqui, o papel de grande decisor da equilibração, que poderá, em diferentes pacientes, implicar uma intervenção bem díspar. No campo da urologia, não é raro encontrar pacientes com desequilíbrios bem visíveis, centrados, grandemente, no encurtamento da cadeia muscular posterior, qualidade paradigmática do sexo masculino, e que contribui para dificultar a prática do Pilates, tornando-o mais forçoso e intolerável. Nada do que se pretende quando se advoga o Pilates como um bom método de treino do pavilhão pélvico, mais sustentável no seio de um equilíbrio, que, ainda assim, também parece provir do dogma, mas que possui o melhor do mesmo, que é, tal-qualmente, uma maneira de defendermos a importância, constante, de harmonizar o treino muscular e funcional numa forma que abdique de incrementar a força onde ela não faz falta.

Sem que o Pilates seja repensado, parecerá que ele serve, apenas, a saúde feminina, ginecológica e obstétrica, demonizando o seu papel na saúde andrológica, precisamente onde se carece de maior flexibilidade muscular, postural e epistêmica, ou seja, onde se carece dum novo

enquadramento da relação da Fisioterapia com a intervenção andrológica e urológica, suscetível de criar um território novel de investigação - científica, filosófica e antropológica - prestes a despontar.

## RESPONSABILIDADES ÉTICAS

**CONFLITOS DE INTERESSE:** Os autores declaram não possuir conflitos de interesse.

**SUORTE FINANCEIRO:** O presente trabalho não foi suportado por nenhum subsídio ou bolsa.

**PROVENIÊNCIA E REVISÃO POR PARES:** Não comissionado; revisão externa por pares.

## ETHICAL DISCLOSURES

**CONFLICTS OF INTEREST:** The authors have no conflicts of interest to declare.

**FINANCING SUPPORT:** This work has not received any contribution, grant or scholarship.

**PROVENANCE AND PEER REVIEW:** Not commissioned; externally peer reviewed.

## REFERÊNCIAS

1. Coelho L. O anti-fitness ou o manifesto anti-desportivo. Introdução ao conceito de reeducação postural. Quinta do Conde: Contra-Margem; 2008.
2. Mézières F. La révolution en gymnastique orthopédique. Paris: Vuibert; 1949.
3. Souchard PE. Le champs clos. Paris: Maloine; 1981