

## A CONSTRUÇÃO DE UM CORPO IDEAL: UMA VISÃO SOBRE O MÉTODO PILATES

Christiane Garcia Macedo<sup>1</sup>  
Daniela Meirelles Lagranha<sup>2</sup>  
Adriane Vieira<sup>3</sup>

*PALAVRAS-CHAVE: Pilates; postura; corpo; história.*

### INTRODUÇÃO

O Alemão Joseph Hubertus Pilates foi o criador da Contrologia, que atualmente conhecemos como Método Pilates. Segundo Pont e Romero (2014) este método foi baseado em observações, estudos e práticas de alguns povos como os gregos antigos e teve como foco principal desenvolver o equilíbrio de corpo, mente e espírito. Conforme texto do livro *O Retorno À Vida Pela Contrologia*, por meio desta prática “você adquire primeiro o controle total de seu próprio corpo e depois, com repetições apropriadas dos exercícios, adquire gradual e progressivamente um ritmo natural e a coordenação associada às atividades do subconsciente” (PILATES, MILLER, 2010, p. 121).

Como todas as práticas corporais, o Método Pilates divulga imagens e descrições de como os exercícios devem ser realizados para a produção do corpo desejado/almejado. Entretanto, ao observarmos imagens da obra do seu fundador em comparação com imagens difundidas na atualidade, percebemos algumas mudanças, principalmente no que se refere ao padrão de movimentos de extensão da coluna. Com essa inquietação, o objetivo deste trabalho é analisar as modificações da representação fotográfica e descritiva do corpo no Pilates, especialmente na sua relação com exercícios de extensão da coluna.

### UM CAMINHO PARA A PESQUISA

Esta pesquisa é qualitativa e parte do entendimento de que o corpo é uma construção que envolve aspectos históricos, biológicos, socioculturais e psicológicos do ser humano. Os dados para esta pesquisa foram coletados através da seleção e análise de sete movimentos do Método Pilates que envolvem a hiperextensão da coluna: swan dive, swimming, rocking, push up, leg pull front, doble leg kick e one leg kick<sup>1</sup>. Esses movimentos foram analisados em três obras: Pilates, Miller (2010), Isacowitz (2006) e Siler (2008). A primeira obra foi escolhida por ser onde Joseph Pilates, com ajuda de Miller descreve e sistematiza seu próprio método, o próprio Joseph é o modelo para as imagens. A primeira edição do livro é de 1945. As outras são obras contemporâneas que possuem a descrição e imagens fotografadas dos movimentos da sequência clássica criada por Joseph Pilates.

Partindo dessas fontes, os movimentos foram analisados e sistematizados em uma ficha de observação, buscando continuidades e descontinuidades entre as imagens e descrições feitas pelo fundador e pelos autores contemporâneos. A análise das informações contempladas nesta pesquisa enfatizou elementos da discussão do corpo ideal presentes no período histórico da constituição do Método e do momento atual.

Goellner et al (2010) falam da análise por imagens, dizendo que é importante olhar para as imagens como olhamos para um texto, ou seja, como um objeto de análise. Por isso, as fotografias nesse trabalho não tem caráter ilustrativo, mas fazem parte de um entendimento que o visual é presente em nossa sociedade e também transmite informações para construção

<sup>1</sup> Devido aos limites do texto não descreveremos aqui cada um dos movimentos.



do nosso corpo e da nossa postura. Feita a apresentação dos possíveis caminhos metodológicos, passamos a apresentar algumas discussões realizadas até o momento.

## ANÁLISE HISTÓRICA E SOCIOCULTURAL DOS MOVIMENTOS DE EXTENSÃO

Joseph Hubertus Pilates nasceu em 1883 na Alemanha. Na sua infância teve problemas de saúde como raquitismo e asma e procurou alternativas aos tratamentos convencionais através da prática de lutas, de ginástica e de atividades circenses. Durante a I Guerra Mundial trabalhou em um campo de batalha onde encorajou companheiros a fazer exercícios, e, segundo registros históricos, esse grupo resistiu a uma forte epidemia em 1918. Depois trabalhou com reabilitação de feridos da guerra, na ilha de Man, utilizando as molas das camas para realizar alguns movimentos. Em 1926, se mudou para os Estados Unidos e montou um estúdio em Nova York, para a prática do seu método, o qual ele chamava de Contrologia (LATEY, 2001).

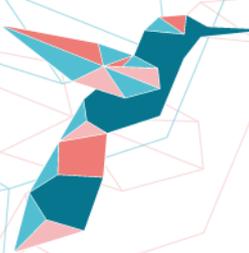
Após conhecer resumidamente a trajetória do fundador, podemos pensar que o contexto em que ele viveu também favoreceu de algum modo o desenvolvimento do seu método. Entre as práticas corporais importantes para o método, destacamos a ginástica alemã, por ser uma prática disseminada e presente na população, inclusive nas escolas. Soares (2001) ressalta que esses movimentos tinham basicamente as mesmas finalidades: regenerar a raça, promover a saúde, desenvolver a força de trabalho, servir à pátria e desenvolver a moral. Para Vigarello (2003), a principal mudança em relação a outras práticas existentes foi a possibilidade de cálculos de força, velocidade e tempo, buscando assim uma maior eficácia.

No caso da Alemanha era fundamental a questão de servir a pátria e a moral, pois nesse período o país carecia de uma unidade territorial e de nação (SOARES, 2001). Segundo Nunomura e Oliveira (2012), o movimento ginástico alemão teve uma forte influência pedagógica com as ideias de Guts Muths, e ganhou um caráter mais militar, patriótico e moral com Ludwig F. Jahn. Joseph Pilates cresceu em uma sociedade onde esses valores eram disseminados, e também conviveu em ambiente militar.

Ao olhar para os movimentos criados por Pilates, podemos perceber algumas semelhanças com o ambiente militar e a ginástica alemã, como em dois princípios do método: o controle e a precisão. Conforme Siler (2008), esses princípios salientam a necessidade de ter consciência sobre cada parte do corpo e de executar os movimentos de forma correta, desafiando os limites do próprio corpo. Embora a linguagem corporal não possa ser “lida” de forma direta e simples, esse controle e precisão dos movimentos podem ser relacionados a uma questão moral como constataram Vieira e Souza (2002), ao investigar o interesse pela correção da postura.

Observamos, ao analisarmos os sete movimentos propostos neste trabalho, ~~vemos~~ que nas fotografias de Joseph há um foco na extensão da cervical e abertura do peito, sinais que nos remetem a uma postura militar, assim como os adjetivos rígido e travado utilizados nas descrições dos movimentos. Schelles (2008) fala da importância da linguagem corporal para os políticos, e cita o “inflar o peito” como um sinal para mostrar confiança, controle e poder. Sendo características valorizadas pelo patriotismo.

Os adjetivos “rígido” e “travado” nos remetem à característica disciplinar da ginástica, que, embora no Método Pilates aparecem como uma consciência corporal e um controle da mente sobre o corpo, podem ser observados na manutenção firme do corpo em ambientes militares e da ginástica escolar do início do século XX. Compreendemos que é uma relação que não se limita ao movimento mais a outros indicativos da sociedade alemã à época.



No século XXI, a concepção de corpo ideal é outra, assim como as referências culturais para pensar a sua produção. O patriotismo, a necessidade de ser ativo, forte e esforçado sai de cena, para dar lugar à imagem de um corpo leve, jovem e em paz consigo. E, por isso, destacamos que o “peito inflado” e a nuca “estendida” desaparece das imagens que ilustram na atualidade o Método Pilates. O que destaque-se hoje é um movimento regido por menor esforço muscular e maior alongamento da coluna vertebral, sugerindo uma imagem de leveza e equilíbrio.

## CONSIDERAÇÕES

Finalizando esse trabalho, percebemos que mudanças aconteceram na representação fotográfica e na descrição dos exercícios do Método Pilates, e argumentamos que essas modificações podem ser decorrentes de uma mudança do ideal do corpo do século XX para o século XXI. O trabalho se encontra em andamento.

## REFERÊNCIAS

- GOELLNER, S. V. *et al.* Pesquisa Qualitativa na Educação Física Brasileira: marcos teóricos e modos de usar. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.21, n.3, p. 381–410, 2010.
- ISACOWITZ, R. **Pilates: your complete guide to mat work and apparatus exercises**. United States: Human Knetics, 2006.
- LATEY, P. The Pilates Method: history and philosophy. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, out, 5(4), 2001, p. 275-282.
- OLIVEIRA, M. S., NUNOMURA, M. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 10, n. Especial, p. 80-97, dez. 2012.
- PILATES, J. H., MILLER, W. J. O Retorno À Vida Pela Contrologia. 1945. In: **Pilates, Joseph Hubertus**. A Obra Completa De Joseph Pilates. São Paulo: Phorte, 2010.
- PONT, J.P., ROMERO, E.A. **Hubertus Joseph Pilates: La Biografía**. Haka Books, 2014.
- SHELLES, S. A importância da linguagem não verbal nas relações de liderança nas organizações. **Revista Esfera**, n. 1, jan/jun., 2008
- SILER, B. **O Corpo Pilates: Um Guia Para O Fortalecimento, Alongamento E tonificação sem o uso de máquinas**. São Paulo: Summus. 2008
- SOARES, C. L. **Educação física: raízes europeias e Brasil**. 2.ed. Campinas: Autores Associados, 2001.
- VIEIRA, A., SOUZA, J. L. A moralidade implícita no ideal de verticalidade da postura corporal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v.23, n.3, p. 133-148, 2002.
- VIGARELLO, G. A invenção da ginástica no século XIX: movimentos novos, corpos novos. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 25, n. 1, p. 9-20, set. 2003.

## FONTE DE FINANCIAMENTO

Bolsa Capes (Doutorado)

<sup>1</sup> Doutoranda, Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), [chrisgmacedo@gmail.com](mailto:chrisgmacedo@gmail.com) .

<sup>2</sup> Mestranda, UFRGS, [dlagranha@hotmail.com](mailto:dlagranha@hotmail.com) .

<sup>3</sup> Professora Doutora, UFRGS, [adriane.vieira@gmail.com](mailto:adriane.vieira@gmail.com) .