



**Instituto de Pilates, Fisioterapia e  
Educação: FisArt**

# PILATES: ESTÚDIO, APARELHOS, SOLO E ACESSÓRIOS

Ministrante:

Rodrigo Silva Perfeito

FISART – Instituto Brasileiro de Fisioterapia, Pilates e Educação – [www.fisart.com.br](http://www.fisart.com.br)

## MINISTRANTE

- Graduado em Educação Física – Licenciatura pela UERJ
- Graduando em Educação Física – Bacharelado pela UERJ
- Graduado em Fisioterapia pela FRASCE
- Especialista em Educação Física Escolar pela UERJ
- Mestrando em Ciências da Atividade Física pela UNIVERSO
- Professor do Congresso Carioca de Educação Física
- Professor do Congresso Alagoano de Educação Física e Fisioterapia
- Professor do Congresso Copacabana Fitness
- Professor do Cong. Bras. do Bem Estar, exercício Físico e Saúde – COBBEFISA
- Professor do Congresso Terefitness
- Fundador e Professor do Instituto Fisart
- Professor na empresa LA Fitness
- Pesquisador CNPQ do laboratório LISACEL – UERJ (2006-Atual)
- Pesquisador científico do laboratório LABSAU – UERJ (2009)
- Revisor científico da Revista NovaFisio (2011 - Atual)
- Autor do livro: A Educação Física e o Bullying – A DesUtilização da Inteligência

## O QUE É PILATES

- Se utiliza de exercícios físicos apresentados por aparelhos específicos;
- Traz influências no Yoga, Zen Budismo, Artes Marciais e Exercícios Greco-Romanos;
- Aperfeiçoamento do Método e aparelhos após a 1º Guerra Mundial;
- É uma prática livre e possui dos estilos: Exercícios de solo e com aparelhos;

## HISTÓRIA DO PILATES

- Joseph Pilates teve uma infância difícil e grande debilidade física: Raquítico e Asmático;
- Em Nova York, Fundou seus Primeiros Estúdios;
- Exercícios com a Descentralização do padrão;
- Sofreu influência de outros Métodos;

## SISTEMATIZANDO O TREINAMENTO NO PILATES

- O Pilates é uma técnica de treinamento contra resistência ou treinamento de força;
- É preciso sistematizá-lo para alcançar seus resultados;
- O Pilates não é um método de resistência e flexibilidade;

QUEBREMOS ALGUNS PARADIGMAS QUE  
TORNAM O PILATES UMA DAS PIORES  
MODALIDADES DE TREINAMENTO

O QUE É UM TREINAMENTO CONTRA RESISTÊNCIA

### Treinamento de Força

- É aquele que tem por objetivo aumentar a capacidade do indivíduo de produzir força.
- É conseguido através de vários métodos com a utilização de cargas externas ou o próprio peso corporal.
- Objetiva promover adaptações que promovam o ganho de força muscular.

(FLECK; KRAEMER, 2006).

## Variáveis de Prescrição no Treinamento de Força

- Seleção dos exercícios;
- Ordem de execução dos exercícios;
- Número de séries;
- Número de repetições;
- Cargas utilizadas;
- Intervalo entre séries e exercícios;
- Freqüência semanal;

## Recomendações para um Trabalho de Força

Nível de Aptidão	Escolha dos Exercícios	Ordem de Prescrição	Carga
Força	Iniciantes	Uni e Multi	Grd. → Peq. Grupamentos 60 a 70% de 1RM
	Intermediário	Uni e Multi	Multi → Uni 70 a 80% de 1RM
	Adiantado	(ênfase no Multi)	Grd → Peq. Intensidade 1 RM – (Trab. Periodizado)
Hipertrofia	Iniciantes	Uni e Multi	60 a 70% de 1RM
	Intermediário		70 a 80% de 1RM
	Adiantado		70 a 100% de 1 RM com ênfase no trabalho de 70 a 85% (Trab. Periodizado)

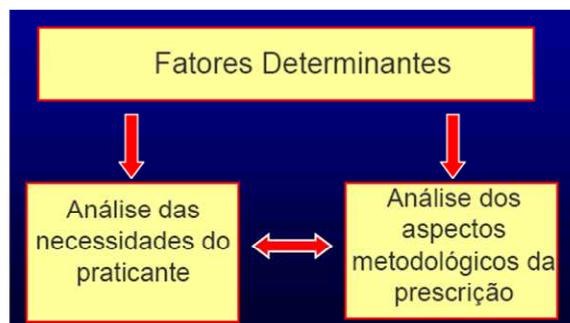
Uni: Exercícios unarticulares - Multi: multarticulares

(ACSM, 2002)

Nível de Aptidão	Volume		Período de intervalo (min)	Velocidade	Freq Semanal
	Séries	Repetições			
Força	Iniciantes	1 a 3	8 a 12	2 a 3 (Multi: grandes grupos)	Lento a Moderado 2 a 3
	Intermediário	Séries Múltiplas	6 a 12		Moderado 2 a 4
	Adiantado	Séries Múltiplas	1 a 12 (Trabalho Periodizado)	1 a 2 outros	Lento (não intencional) e Rápido 4 a 6
Hipertrofia	Iniciantes	1 a 3	8 a 12	1 a 2	Lento a Moderado 2 a 3
	Intermediário	Séries Múltiplas	6 a 12	1 a 2	Lento a Moderado 2 a 4
	Adiantado	Séries Múltiplas	1 a 12 com ênfase: 6 –12 (Trabalho Periodizado)	2 a 3 (Trab. Pesado) 1 a 2 (Trab. Leve a Mod.)	Lento, Moderado e Rápido 4 a 6

Uni: Exercícios uniarticulares – Multi: multiarticulares  
(ACSM, 2002)

## Montagem do Programa de Treinamento



## Análise das Necessidades do Praticante



## Ordem dos Exercícios

**Qual a melhor ordem para realização dos exercícios?**

**1) Primeiro os exercícios que envolvam grandes grupamentos**

Teoria: Proporciona-se maior estímulo de treinamento possível para todos os músculos envolvidos em um exercício.

**2) Primeiro os exercícios que envolvem pequenos grupamentos.**

Teoria: Músculos menores fatigados, contribuirão menos nos últimos exercícios, exercendo maior tensão nos grandes grupos musculares.

## Ordem dos Exercícios

Qual a melhor ordem para realização dos exercícios?

### 3) Grupos musculares alternados

Teoria: Permite a recuperação de um grupamento enquanto outro é acionado.

### 4) Mesmos Grupos musculares em seguida

Teoria: Certas fibras somente são acionadas mediante a altos níveis de fadiga.

## Número de Séries

Número de séries para distintos objetivos de prescrição do treinamento

Força Máxima - 3 a 10

Hipertrofia Muscular - 3 a 5

Potência Muscular - 3 a 10

Resistência Muscular - 3 a 5

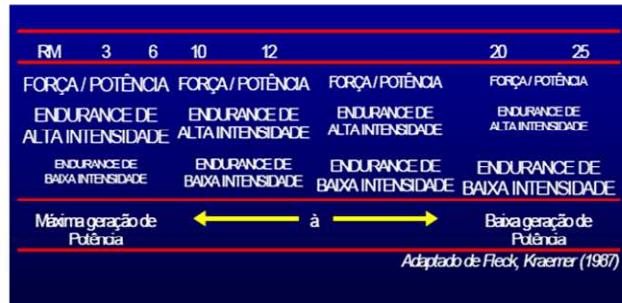
Atenção: considerando que podem ser realizados vários exercícios para um mesmo grupamento muscular, o número de séries no treinamento pode variar bastante.

## Número de Repetições

Objetivo	Repetições
Força Máxima	≤ 5
Potência	2 – 10
Hipertrofia	6 – 12
Resistência	12 a 15/20

**Atenção:** apesar de existir uma faixa de repetições para cada objetivo de prescrição, dependendo do sistema de treinamento usado as repetições podem variar.

## Número de Repetições



## Sistemas Energéticos

Duração da atividade e sistema energético predominante

Duração	Sistema Energético
0 – 6 s	ATP-CP
6 – 30 s	ATP-CP + Lático
30 s – 1 min	Lático
2 – 3 min	Lático + Aeróbio
> 3 min	Aeróbio

(Adaptado de Baechle TR, Earle RW, 2000)

## Intervalo entre as Séries

Reposição das Fontes Anaeróbias

### Reservas de ATP e CP

- ✓ 20 a 48 s - 50% repastos
- ✓ 40 a 96 s - 75% repastos
- ✓ 60 a 144 s 87% repastos
- ✓ 3 a 5 min - 95% repastos

(Fox et al., 1991; McArdle et al., 1996; Wilmore e Costil, 1998; Fleck, Kraemer, 2006)

## Intervalo entre as Séries

### Reposição das Fontes Anaeróbias

#### Ácido Lático

- ✓ 60% - metabolizado pelo sistema aeróbio
- ✓ 40% - convertido em glicose
- ✓ pequena parte - excretada na urina
- ✓ 95% - removido em 1 h 15 min

(Fonte: Fox et al, 1991; McArdle et al., 1996; Wilmore e Costil, 1998; Fleck, Kraemer, 2007)

## RESSIGNIFICANDO O PILATES

- Os materiais são iguais? A faixa elástica e a mola são ótimos para tudo?;
- Não existem séries no Pilates;
- Não existe intervalo entre as séries e exercícios;
- Não existem exercícios seguidos para os grupamentos;
- Predominância na frequência semanal de 2x;
- Não há aquecimento e nem volta a calma;
- O Pilates não emagrece;
- O Pilates é uma técnica que não hipertrofia;
- Ótimo para flexibilidade e resistência;
- O elástico é utilizado sem vetorização;
- O Pilates não está interessado na fisiologia da ressíntese de ATP;
- Para o Pilates, as pessoas não evoluem (não respeita o princípio da sobre carga);
- Todas as pessoas são iguais quando sedentárias (Não usa teste pré exercícios);

## OS APARELHOS E SEUS UTENSÍLIOS

- Cadeira Combo;
- Cadeira Stepchair;
- Cadillac ou Trapézio;
- Wall Unit;
- Reformer;
- Ladder Barrel;



## OS APARELHOS E SEUS UTENSÍLIOS

- Faixa elástica;
- Tubo elástico;
- Halteres e caneleiras;
- Bolas;
- Esteiras bicicletas;
- Alças para pés e mãos;
- Bastões;
- Espaldar;
- Pranchas de propriocepção;
- Prancha meia lua;
- Rolos e travesseiros;



## MERCADO DE TRABALHO E COMO MONTAR SEU ESTÚDIO

- Medo constante: Me formei, e agora?;
- Temos emprego: nas praias, condomínios, praças, academias, em sua própria casa ou a domicílio do aluno, outros;
- Geralmente recebemos por produção. Isto é bom ou é ruim?

## PREÇO MÉDIO DE UM ESTÚDIO

- Alças = 50,00;
- Molas = de 100,00 a 300,00 o par (depende da cor ou intensidade);
- Halteres 6kg = 65,00 por kg; Caneleiras 5kg = 75,00;
- Wall Unit = 4.500,00;
- Reformer = 5.200,00;
- Ladder Barrel = 1.500,00;
- Cadillac = 7.200,00;
- Cadeira Combo = 3.000,00; Cadeira StepChair = 1.500,00;
- Bola 55cm = 85,00 (Quanto maior a bola, mais cara);
- Bola 85cm = 320,00
- Meia bola = 350,00;
- Prancha de propriocepção = 230,00
- Círculo mágico = 150,00;
- Faixa elástica = 30,00 a 90,00 (depende da cor ou intensidade);
- Tatame 30 placas 30 cm por 30 cm = 2.500,00;
- Outros;

## FILOSIFIA E PRINCÍPIOS DO MÉTODO

- **Controle** => todos os exercícios devem ser controlados em todas as suas fases de forma consciente, evitando assim, lesões e baixo rendimento;
- **Concentração** => seja qual for o exercício, fácil ou difícil, o aluno deve ter concentração. O silêncio e maturidade ajudem neste item;
- **Respiração correta** => todos nós respiramos errado. Mão usamos toda complacência do pulmão. Nos exercícios utilizaremos expiração e inspiração máximas;
- **Reconhecimento do seu corpo** => o reconhecimento de sua estrutura (propriocepção), permite realizar os exercícios relaxado e sem preocupações ou Medos;

## FILOSIFIA E PRINCÍPIOS DO MÉTODO

- **Precisão** => a precisão dos exercícios é importante para atingir os objetivos, ou seja, o sucesso do Método depende da precisão dos movimentos;
- **Fluidez** => os exercícios devem ser feitos quase com uma dança, de forma a se apresentar fluida, sem rigidez;
- **Utilização do Cinturão de estabilidade (Power House)** => a contração de musculaturas corretas, traz estabilidade e equilíbrio para qualquer exercício;

## **PROFESSOR DE ED. FÍSICA X FISIOTERAPEUTA X PROFESSOR DE PILATES**

- Professor de Ed. Física = Condicionamento físico e prevenção;
- Fisioterapeuta = Tratamento e prevenção;
- Professor de Pilates = Trabalho sem cobrança;



## **PRIMEIRA AULA**

- Aula Experimental = Momento para conquistar o aluno;
- Falar sobre o Método, Indicações e Benefícios;
- Aula de acordo com as necessidades do praticante (Princípio da Individualidade);



## POWER HOUSE

Contração dos 3 músculos abaixo, ao mesmo tempo:

- Contração do transverso do abdômen;
- Contração dos multífidos;
- Contração do períneo;



## TRANSVERSO DO ABDOMEN

- Comando: Empurre o umbigo para dentro;
- Local: 2 dedos medialmente a EIAS;



## MULTÍFIDOS

- Comando: Intenção de empinar o bumbum;
- Local: 2 dedos lateralmente ao P. Espinhoso;



## PERÍNEO

- Comando: prender o xixi;
- Local: Cintura Pélvica;



## AVALIAÇÃO FÍSICA E ANAMNESE

Nome:

Endereço:

Tel:

Data de nasc:

Q.P:

HDA:

HPP:

HS:

AVDS:

Data:

## AVALIAÇÃO FÍSICA E ANAMNESE

### Analise Postural

Vista anterior

Cabeça;

Ombro;

EIAS;

Joelho;

Pés;

Hálux;

## AVALIAÇÃO FÍSICA E ANAMNESE

### Analise Postural

Vista posterior

Escapulas;  
Prega Glútea;  
Calcâneo;

Vista Lateral

Cabeça;  
Ombros;  
Pelve;  
Joelhos;



## AVALIAÇÃO FÍSICA E ANAMNESE

### Analise Postural da Coluna Vertebral

Curvaturas da coluna;  
Lordose cervical;  
Cifose dorsal;  
Lordose lombar;

Observações



## AVALIAÇÃO FÍSICA E ANAMNESE

### Analise Muscular

Tesão:

Retrações:

Quadrado lombar:	+	++	+++	++++
Quadríceps:	+	++	+++	++++
IT:	+	++	+++	++++
Psoas:	+	++	+++	++++
Glúteos:	+	++	+++	++++
Peitoral:	+	++	+++	++++

## AVALIAÇÃO FÍSICA E ANAMNESE

### Testes

Testes específicos;

Teste de flexão;

Teste de extensão;

Teste de inclinação;

Teste de rotação;

Teste deitado de prono;

Teste deitado em supino;

Teste sentado;

## BIBLIOGRAFIA

- CALAIS, Blandine. **Anatomia para o movimento.** São Paulo: Manole, 2002.
- CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- CRAIG, Collen. **Pilates com bola.** São Paulo: Phorte, 2004.
- ENDACOTT, Jan. **Pilates para grávidas.** São Paulo: Manole, 2007.
- GUYTON, Arthur C; HALL, Hohn E., **Fisiologia Humana e Mecanismos das doenças.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
- KAPANDJI, Adalbert I. **Fisiologia articular: tronco e coluna vertebral.** São Paulo: Manole
- MAGEE, David J. **Avaliação Músculo-Esquelética.** São Paulo: Manole.