

E-BOOK

Pilates Contemporâneo **Clínico**



O método Pilates, foi criado pelo mestre Joseph H. Pilates , nasceu de uma grande necessidade física a dele mesmo em conseguir manter seu próprio condicionamento físico, e com o tempo de uma necessidade clínica ao usar os exercícios que eram treinados em solo para serem executados em cima de camas de hospital, o que inspirou a criação da máquinas que são utilizadas até os dias de hoje.



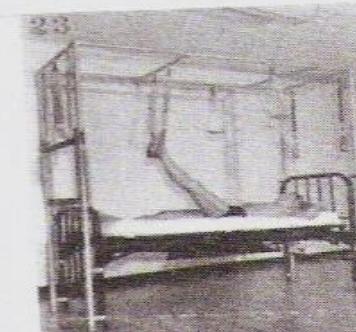
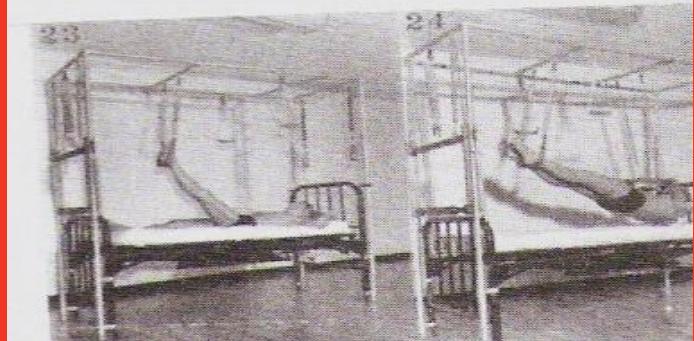
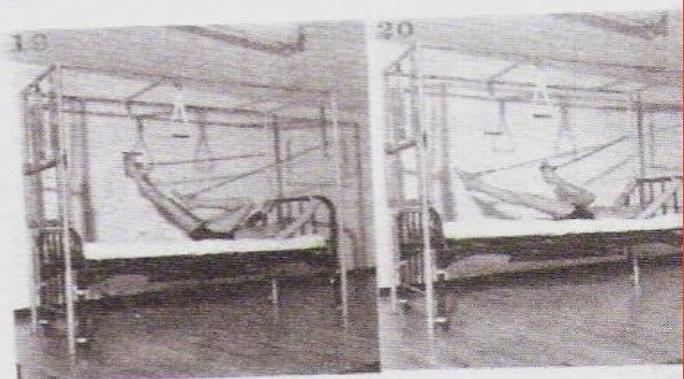
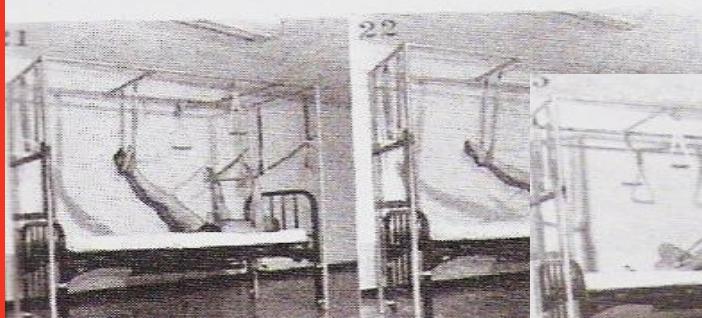
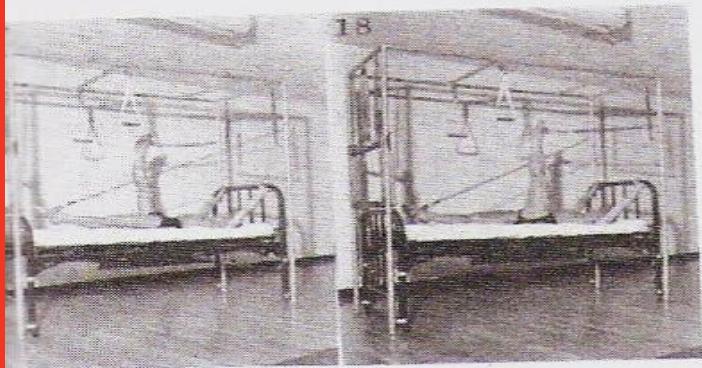
Joseph utilizando as molas como recurso de resistência para os exercícios.

Como a finalidade de facilitar a execução dos movimentos Joseph utilizou as molas de um colchão quebrado, fixou-as no leito e percebeu que estas poderiam ser utilizadas como um recurso facilitador e dificultador do movimento. E assim surgem as diversas máquinas que tiveram com principal objetivo facilitar a movimentação de pacientes acamados. O que os fisioterapeutas chamam nos dias de hoje de cinesioterapia que a terapia através do movimento humano.

Contrologia

O método da CONTROLOGIA, como era chamado por Joseph Pilates foi sim criado de uma grande necessidade clínica que era restaurar os movimentos dos feridos na guerra, mas com a evolução o método foi adaptado para o tratamento e condicionamento físico de bailarinos.

Joseph se movimentando no protótipo do aparelho que hoje é conhecido como Cadillac.



Pilates x Cinesioterapia x Filosofia de vida

O método atualmente pode ser praticado com a utilização de diversas máquinas como Reformer, Cadillac, Step Chair, Arms Chair Ladder Barrel, Small barrell, Ped Pull, além de vários aparelhos híbridos, ou combo que são os aparelhos 2 em 1. Seguem as imagens dos aparelhos usados na prática do método Pilates.



Reformer

Equipamento utilizado por Joseph Pilates para realizar uma diversidade de movimentos para braços, pernas e power house.



Cadillac

Equipamento utilizado por Joseph Pilates para realizar uma diversidade de movimentos para braços, pernas e power house.

Ladder Barrel

Equipamento utilizado por Joseph Pilates para realizar uma diversidade de movimentos para braços, pernas e power house.





Step Chair

Equipamento utilizado por Joseph Pilates para realizar uma diversidade de movimentos para braços e pernas e power house.

Small Barrel

Também conhecido com spine corrector, este aparelhos não tem a utilização de molas e Joseph Pilates crio para as correções da coluna vertebral.



Aparelhos Combo



Os aparelhos combo são os famosos 2 em 1, são excelentes pois em um espaço de apenas 1 equipamento com esses aparelhos junta-se repertório de 2 aparelhos. São uma tendência mundial principalmente no conceito do Pilates Clínico.

Veja alguns modelos de aparelhos combo:

Aparelhos Combo

Barrel com Chair



Uma moderna fusão entre o Clássico Barrel e a Clássica Chair do pilates.

Cadilac com Chair



Aparelho Cadilac com Chair em estrutura tubular de ferro da marca New Pilates.

Este equipamento proporciona infinitas possibilidades de exercícios, podendo ser usado de diversas formas.

Reformer

com Unidade de Parede



Aparelho Reformer com unidade em estrutura tubular de ferro da marca New Pilates.

Além dos aparelhos a prática do método também pode ser realizado com acessórios que foram idealizados pelo próprio Joseph com o **Magic Circle** ou **Fitness Circle**, como acessórios bem mais contemporâneos como as Bolas, Rolas, Fitas Suspensas, Plataformas de equilíbrio.



Magic Circle

Joseph Pilates ministrando exercícios com o aparelho Magic Circle.

Rolos

Dra. Ingrid Quartarolo praticando exercícios com Rolo ao ar livre.



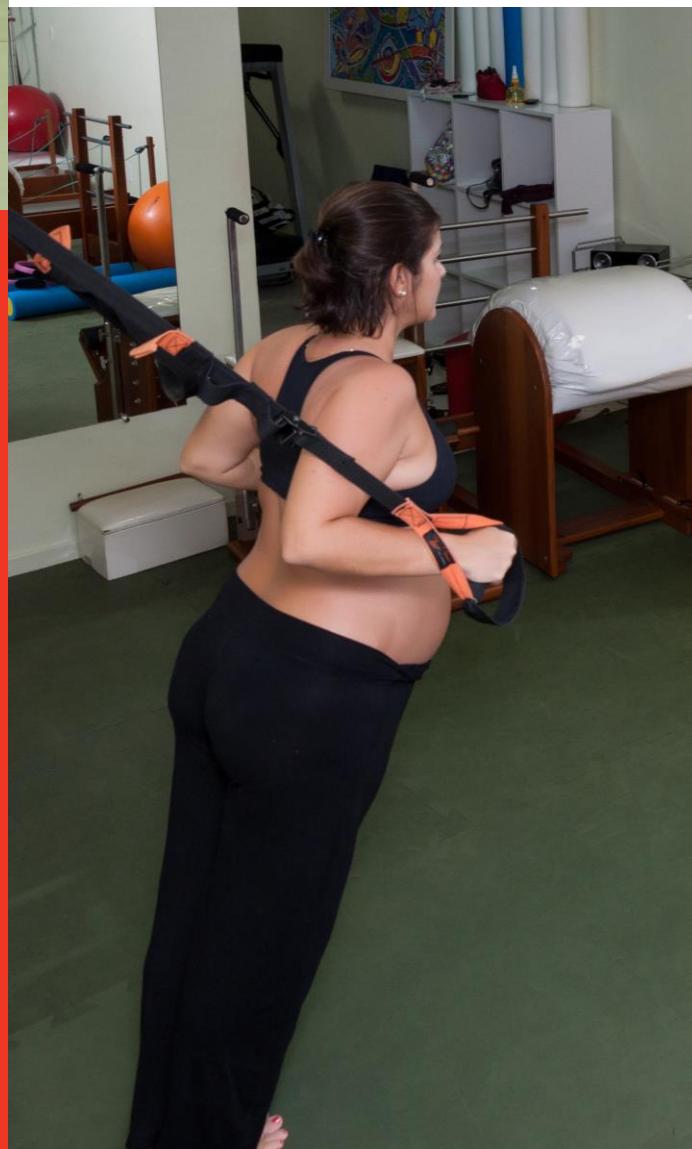


Fitas Suspensas

Dra. Ingrid
Quartarolo
praticando
exercícios com
a fitas durante
a gestação,
em dupla.

Bolas

Dra. Ingrid
Quartarolo
praticando
exercícios com a
Bola ao ar livre.



Diante desse imenso universo que é o método como saber se na sala de Pilates ou Estúdio como frequentemente é chamando, o que está sendo realizado é realmente Pilates ou qualquer outro tipo de atividade física como o treinamento funcional, ou até mesmo a cinesioterapia. Boa pergunta?

Joseph Pilates era um grande estudioso de filosofia, isso mesmo filosofia!

Para ele compreender as motivações do ser humano eram, uma necessidade para motivar a prática da saúde e cultivar o corpo saudável. Ao estudar filosofias ele percebia que a mente era a maior fonte criadora de tudo, e que o homem é exatamente aquilo que ele acredita ser, daí surge a tão famosa frase do Joseph que é:

**“A mente que esculpe
o corpo.”**

Joseph Pilates

A mente cria o corpo quando é necessário ter disciplina, rotina e motivações corretas para isso. Para nosso mestre entender filosofia era compreender corretamente o universo do indivíduo que deseja ser saudável. Esse é o maior objetivo do método Pilates, transformar indivíduos saudáveis, de forma a mente e corpo saudáveis sejam o abrigo da felicidade humana. Para isso o método Pilates foi fundamento em princípios filosóficos que resultam no desenvolvimento do corpo de forma uniforme, melhora a circulação sanguínea, melhora a amplitude muscular e articular me unificam corpo mente e espírito.

Na literatura existe pouca informação com profundidade, e uma grande divergência sobre o assunto, mas passarei aqui brevemente sobre sete princípios filosóficos que são o alicerce do método que são:

**Concentração, Respiração,
Powerhouse, Equilíbrio e
simetria, Repetição, Contrologia,
Ritmo ou Movimento Fluído.**

Método Pilates é moda?

São exatamente 18 anos praticando e estudando o método Pilates e desde o início ouvi isso, é moda, vai passar... e essa moda não passa, porque será? Porque será que com passar dos anos só aumentam as pesquisas, praticantes, profissionais, clínicas e estúdios de Pilates pelo Brasil e pelo mundo?

Já parou pra pensar o que é mais importante para os seres humanos no mundo de hoje?!

Vou te dar uma dica, é aquilo que você fala sempre que não fez porque não tinha.... dinheiro?
NÃOOOOOOOOO.... É O TEMPO.

O tempo é a moeda mais valiosa nos dias de hoje, e com a vida moderna onde são imensas as obrigações e apesar de tanta tecnologia sem estamos fazendo mais coisas, sendo muito mais produtivos mas ainda nos falta tempo para fazer mais e mais e mais.....com isso cuidar do corpo,

fazer exercício muitas vezes acaba por ficar pra trás, sempre com as mesmas desculpas na deu tempo. Pois é...., mas porque tantos adeptos do método? o que ganhamos ao praticar Pilates?

São muitos os benefícios como: Melhora alongamento e flexibilidade, melhora a força muscular, equilíbrio, coordenação motora, melhora a capacidade respiratória, regula o sistema metabólico e hormonal, é usado para condicionamento físico e tratamento de diversas patologias, melhora a saúde da coluna vertebral e promove saúde e qualidade de vida em uma única atividade. Essa é o segredo do sucesso o método Pilates dá resultados rápido e como tempo é dinheiro e uma necessidade, o método Pilates passar a ser uma opção de atividade física e tratamento para diversas pessoas no mundo.

Como o método pode ser utilizado em tratamentos?

O Joseph nos deixou de herança um vasto repertório de exercícios, que ainda estão em evolução como tudo na vida. Atualmente nossa escola ensina o total de 3.500 exercícios que podem ser utilizados tanto para o tratamento de diversas patologias como também pode ser praticada no condicionamento físico. O mais importante para uma prática clínica segura é que esta seja respaldada em evidência científica, e por isso nossa escola desde o ano 2009 vem desenvolvendo pesquisas na área e atualmente disponibiliza de um centro de pesquisa em parceria com uma Universidade Federal

brasileira. Além da ciência, muito importante para o tratamento seja eficaz é uma conduta personalizada e específica. Para isso, nossa escola ensina como fazer uma avaliação exclusiva para o método Pilates, com esta teremos a especificidade ideal para cada indivíduo, fazendo com que nosso cliente tenha uma conduta personalizada. Esse é nosso grande diferencial. A partir da avaliação é necessário que o profissional conheça, das patologias, biomecânica humana, cinesiologia para que o tratamento seja adequado. Logo ciência, avaliação e conhecimento clínico são as palavras chaves para o Pilates Clínico.

Quem pode praticar Pilates?

Sinceramente, todo mundo!!! O método é extremamente democrático e agregado ao conhecimento adequado clínico os profissionais formados pela Pilates Contemporâneo são capazes de trabalhar com seguintes populações:

Idosos

Dra. Ingrid Quartarolo
atendendo a Sra. Shirley



Crianças

Dra. Ingrid Quartarolo na sequência avançado de Pilates na Bola com Elisa de 8 anos.

Dra. Ingrid Quartarolo praticando exercícios no Rolo para treino de Equilíbrio com sua filha Aya de 3 anos.

Quem pode praticar Pilates?

Gestantes

Dra. Ingrid Quartarolo
praticando Pilates
durante a gestação.



Pilates Mamy Baby

Dra. Ingrid
Quartarolo
praticando Pilates
no Pós-natal.

Adultos

Dra. Ingrid Quartarolo
praticando Pilates em
dupla com seu marido
Luiz Yasunaga Jr.



Quem pode praticar Pilates?



Atletas de alta performance e Condicionamento Físico

Dra. Ingrid Quartarolo tratando o atleta campeão olímpico Bruno Schmidt



Pessoas com necessidades especiais

Dra. Ingrid Quartarolo tratando o atleta de paracíclismo Marco Melo.



Pilates no tratamento da coluna vertebral

Dra. Ingrid Quartarolo cuidando da coluna lombar do Sr. Antonio.

Quais patologias tratamos com o método Pilates?

1 - Tratamento postural

Pilates é uma excelente opção de atividade para pessoas com alterações posturais com escoliose, cifoescoliose, hipercefose, hiperlordese.

2 - Patologias ortopédicas

Tratamos com método diversas patologias ortopédicas, entretanto as mais comuns em studios são as hérnias de disco, espondilolistese, lombociatalgias, Osteoartrose do quadril e coluna vertebral, pós-operatórios de ombro, quadril, joelho tornozelo e coluna vertebral.

3 - Tratamento Funcional

No Pilates podemos aprimorar a função motora para melhorar a performance desportiva como engrama sensório motor do surf, vôlei de praia, natação, Judô e também as necessidades básicas funcionais como voltar a andar, sentar e levantar equilíbrio como no treino na saúde do idoso.

Quais patologias tratamos com o método Pilates?

4 - Neuro Pilates

Uma especialidade do método que permite atender paralisia cerebral, sequelas de AVC, doença de Alzheimer, Parkinson entre as sequelas de lesão medular.

5 - Pilates Kids

O atendimento em crianças pode acontecer em caso de alteração postural, lesões neurológicas ou ortopédicas, ou até mesmo para estimular o desenvolvimento psicomotor infantil aumentando assim a interação cinestésica, emocional e motora da criança.

Quais patologias tratamos com o método Pilates?

6 - Pilates na Saúde da Mulher

o que mais tratamos na saúde da mulher com o método Pilates são as incontinências urinárias, bexigas hiperativas, assim como a Pilates para gestantes, onde é feita uma preparação desde o pré-natal até o pós-natal com uma conduta específica do método.

7 - Pilates para Esportes

Com método Pilates podemos treinar os movimentos que são necessários para melhorar a performance de cada esporte melhorando assim a condição física do praticante e consequentemente diminuindo os riscos de lesões.

8 - Doenças reumatológicas

Tratamos com método com bons resultados as artrites reumatóides, sequelas da chikungunha e a fibromialgia.

Muita coisa né?! **E NÃO PARAMOS POR AI NÃO!**

Em nossos estúdios assim como na escola Pilates Contemporâneo que é referência no Pilates Clínico, por 18 anos realizamos esses tratamentos com o método Pilates.

Atualmente em parceria com a Universidade Federal do ESPÍRITO SANTO-UFES, estamos desenvolvendo diversas pesquisas para que essa prática clínica seja respaldo em conhecimento científico, para a segurança da população.

Caso te interesse sobre o conteúdo das nossas publicações podem ter acesso através do nosso site www.pilatescontemporaneo.com ou em nossos livros Atualizações em Pilates Clínico e Exercícios do Método Pilates para a propriocepção do Tornozelo, quem podem ser adquiridos através do nosso site.

Quais os benefícios alcançados com a prática do método Pilates?

Isso é fato, depois de 18 anos praticando e trabalhando com método o que posso te dizer que até quando ele é mal feito promove resultados. Entretanto a diferença é absurda com o conhecimento clínico e do método Pilates associados a uma conduta específica e personalizada.

Quando comecei a trabalhar com método as pessoas sempre diziam a seguinte frase: Pilates é moda vai passar, mas o fato é que essa moda não passa e sabe o porquê? É simples traz resultados RÁPIDOS, e como tempo é dinheiro e ninguém tem tempo a perder... a atividade continua e ascensão e todos os benefícios em uma única atividade, mas quais são esses ganhos?

Benefícios alcançados com a prática do método Pilates

1. Melhora alongamento, flexibilidade, promove um ganho significativo de amplitude muscular.
2. Melhora a capacidade respiratória.
3. É eficaz no tratamento da depressão e ansiedade, ajudando assim no equilíbrio emocional.
4. Melhora a concentração, melhorando o foco e controlando o distúrbio de atenção.
5. Melhora o equilíbrio estático e dinâmico.
6. Melhora a circulação sanguínea, melhorando assim a nutrição tecidual e a hemostase.
7. Melhora a postura.
8. Melhora a coordenação motora.
9. É utilizado para o condicionamento físico.
10. É utilizado para tratamento de diversas patologias.
11. Promove saúde e qualidade de Vida.

Feito com muito carinho...



Nesse material tive o cuidado de mostrar um pouco do meu trabalho com Pilates Clínico por esses 18 anos e nas fotos selecionadas mostrar como o Método faz parte da minha vida.

Tudo que abordamos nesse material é uma síntese de um imenso universo que é o Pilates Clínico, espero que tenha sido de boa avaliação para você que é fisioterapeuta e acha que Pilates não é um recurso da fisioterapia, para você que é fisioterapeuta e já trabalha com Pilates Clínico mas esta em evolução na arte de estudar e saber, para você que profissional do movimento e desporto que só conhecia uma vertente do método Pilates, para você que deseja ser um praticante de Pilates mas não sabia que o método era utilizado de forma clínica e para você que já pratica Pilates e já entendeu tudo que escrevi nesse livro.

Como sempre digo a melhor forma de aprender sobre o método é vivê-lo, praticar e continuar estudando. O método Pilates não é apenas um repertório de exercícios e sim o caminho para saúde.

Ingrid Quartarolo



Ingrid Quartarolo

Com reconhecimento internacional pela investigação na área do Pilates, Ingrid é uma das poucas profissionais que viveram e aprenderam diretamente com discípulos de Joseph Pilates. Ingrid especializou-se no método Pilates pelas melhores escolas mundiais - Estados Unidos, Canadá, Argentina, Inglaterra, Brasil e Austrália. Foi na aliança entre a sua prática clínica, experiência acadêmica e profissional, que nasce o conceito do Pilates Contemporâneo®: a fusão dos principais e mais importantes conceitos de escolas como STOTT PILATES® Education (Canadá), Pilates Method Alliance® (EUA), Peak Pilates® (Holanda) e APPI® (Reino Unido). Uma formação que partilha e integra diferentes conceitos, de diferentes escolas, que estão na base do crescimento e progressão do Pilates.



Certificação em

Pilates Contemporâneo Clínico

MÓDULO TEÓRICO

- **Histórico do Método**
Como surgiu o método?
Quem foi Joseph H. Pilates?
- **Princípios do Método**
Concentração e Consciência
Centro de Força
Movimento Fluido
Contrologia
- **Respiração**
Repetição
Equilíbrio e Simetria
Respiração
Respiração no Pilates
Fisiologia Respiratória
Mecânica da Respiração
- **Diafragma**
Anatomia
Funções do Diafragma
- **PowerHouse**
Conceito
Anatomia
Músculos estabilizadores
- **Controle Motor / Aprendizado Motor / Biomecânica**
Cadeia cinética aberta
Cadeia cinética fechada
- **Tecido Conjuntivo – Miofascia Cadeias Musculares Comando Verbal no Pilates Postura Inicial**
Os cinco elementos
Exercícios pré-pilates

- 111h horas/aula
- 49h estágio obrigatório em nossos estúdios
- **Diploma em Conformidade com o MEC e Crefito**

MÓDULO PRÁTICO

- **Pilates nos aparelhos**
Cadillac
Reformer
Step Chair
Lader Barril
Wall Unit
- **Pilates no Solo**
Aplicação de Pilates no Solo
- **Técnicas de Pilates Clínico com a bola**
5 Elementos
Exercícios
- **Uso de recursos complementares no pilates**
Técnicas com Faixa Elástica
Técnicas com Overball
Técnicas com Toning Ball
Técnicas com Magic Circle
Técnicas com Arm Circle
Técnicas com Disco de Propriocepção
- **Como elaborar uma aula de pilates**
Aula Experimental
Aula Individual
Aula em Grupo
- **Avaliação**
Diagnóstico
Estratégia terapêutica
- **Tratamento**
- **Metodologia**
- **Avaliação Final**



**A pioneira em Pilates
Contemporâneo no mundo**

www.pilatescontemporaneo.com