

DIFERENÇAS E SEMELHANÇAS ENTRE PILATES TRADICIONAL E PILATES CONTEMPORÂNEO: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Janine Fontele Dourado, Marília Gabriela Nogueira Nobre, Anita Camila Sampaio, Pedro Olavo de Paula Lima

INTRODUÇÃO: Joseph Pilates criou o método Pilates (contrologia) para as condições de saúde física e mental durante a Primeira Guerra Mundial baseado nos princípios de concentração, centralização, precisão, respiração, controle e fluidez. Porém, atualmente, há uma discussão acerca da diferença metodológica entre o tradicional e a evolução ao longo dos anos, denominado Pilates contemporâneo ou clínico. **OBJETIVO:** Descrever as diferenças e semelhanças entre a Contrologia e o Pilates clínico. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão narrativa da literatura com uma estratégia de busca no período de agosto de 2021. Foram usados os descritores “pilates” AND “classic” OR “traditional” nas bases de dados Pubmed, SciELO, PEDro, e Google Acadêmico. Foram incluídas publicações em inglês e português, sem limite do ano de publicação ou delineamento do estudo, e que descrevessem cada método do Pilates. Ademais, foi realizada uma busca livre para fomentar as referências. A extração dos dados foi realizada por dois pesquisadores independentes. **RESULTADOS:** Das 31 publicações encontradas, apenas 10 preencheram os critérios de inclusão. Baseado nos achados, o método clássico é descrito por Joseph, com exercícios no solo ou em equipamentos criados por ele. Já o Pilates clínico permite alterações para uma abordagem centrada nas necessidades do paciente/cliente. Ambos têm o objetivo de melhorar a estabilidade do Core e a força muscular. O tradicional segue uma sequência de progressão dos exercícios quanto à dificuldade e intensidade, já no clínico exercícios são prescritos de acordo com as disfunções avaliadas com foco na prevenção, promoção ou reabilitação. Há diferenças na ordem dos exercícios, dos instrutores e dos equipamentos. **CONCLUSÃO:** Embora ambos sigam a mesma base filosófica, existem diferenças nas bases teóricas conceituais, nomenclaturas, estrutura de prescrição e nos equipamentos. Não existem estudos controlados randomizados comparando a efetividade entre os métodos.

Palavras-chave: Terapia por Exercícios. Método Pilates. Reabilitação. Força Muscular.