

## PILATES: UMA ABORDAGEM CINESIOTERAPÊUTICA

**Luigi Antonio da Campo<sup>1</sup>, Silvia Luci de Almeida Dias<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiiana, Curso de Fisioterapia  
R. Pinheiro Machado, travessa 57, número 1770, Uruguaiiana - RS – Brasil, [luigi\\_nfg@hotmail.com](mailto:luigi_nfg@hotmail.com)

**Resumo:** O objetivo deste trabalho foi de descrever o Método Pilates em sua definição, histórico, indicações, contraindicações, filosofia, princípios, os tipos de exercícios, os elementos-chaves, os equipamentos, através de uma revisão literária. Pode-se usar o Pilates em crianças, adolescentes, adultos e idosos. As indicações específicas são: fortalecimento muscular localizado ou global; aumento da flexibilidade geral; correção de distúrbios posturais; redução de dor; melhora do equilíbrio estático e dinâmico; melhora da coordenação motora; estimulação da consciência corporal e postural; relaxamento muscular; melhora da capacidade respiratória; melhora da propriocepção. Conclui-se que o Pilates tem grande aplicabilidade na proteção, prevenção e promoção à saúde, bem como na manutenção à saúde e reabilitação das diferentes disfunções, pois apresenta cerca de 500 variações de exercícios, que serão aplicados conforme a avaliação fisioterapêutica do paciente/cliente.

**Palavras-chave:** Fisioterapia, Pilates, Cinesioterapia, Exercícios Terapêuticos.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

### Introdução

O Método Pilates consiste em um sistema moderno de manutenção corporal, que recebeu esse nome devido a seu criador, Joseph H. Pilates, que nasceu na Alemanha, em 1883, nas proximidades de Dusseldorf, em uma pequena vila denominada Monchengladbach; teve uma infância marcada por um estado de saúde muito delicado. Dentre outras coisas ele sofria de asma, bronquite, raquitismo e febre reumática. Incentivado por seus pais, começou a praticar diferentes atividades físicas como, lutas e artes marciais, esqui, mergulho, atividades circenses, ginástica olímpica, boxe, entre outras. Autodidata, aprofundou seus conhecimentos em fisiologia, anatomia e medicina tradicional chinesa. Suas influências foram amplas, desde os princípios de yoga e artes marciais ao estudo do movimento dos animais. Em 1912, aos 32 anos, tornou-se boxeador profissional e mudou-se para a Inglaterra, onde trabalhou como instrutor de defesa pessoal da polícia civil inglesa (Scotland Yard) e artista de circo (PANELLI e DE MARCO, 2009).

Segundo Blount e McKenzie (2006) foi a combinação de todos esses interesses que o levaram a dar origem a Contrologia, nome dado inicialmente, apesar de agora ser mais conhecido como Pilates. No início da I Guerra Mundial, estava morando na Inglaterra como lutador profissional de boxe. Por ser alemão, foi considerado "inimigo estrangeiro" e preso no campo de concentração de Lancaster. Lá, encorajou seus colegas a participarem de um

programa, estruturado por ele, de exercícios; começou, então, a experimentar os exercícios utilizando as molas das camas e outros acessórios improvisados, e descobriu que eles possibilitavam o condicionamento de pacientes debilitados que permaneciam muito tempo deitados e sem se movimentar. Também criou aparelhos que são utilizados até hoje: *Reformer, Cadillac, High Chair, Wunda Chair, Arm Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector, Mini Barrel, Wall Unit, Guillotine, Ped-o-pull*, além de vários acessórios, como: *Magic Circle, Neck Stretcher, Foot Corrector, Toe Exerciser, Push Up Device, Airplane Board e Sand Bag*.

As experiências com os enfermos, mutilados e as amplas influências de outras técnicas tornaram-se a base do seu método. Sua técnica foi reconhecida, quando, em 1918, nenhum dos internos sob seu treinamento sucumbiu a uma epidemia de gripe (*influenza*) que vitimou milhares de pessoas. Notou-se nessa oportunidade que os mesmos tiveram a saúde beneficiada graças aos treinos e exercícios propostos por Joseph, ainda que não existissem comprovações científicas na época (PANELLI e DE MARCO, 2009). Após a Guerra, Joseph Pilates retornou à Alemanha, a convite do governo, para treinar a força policial da cidade de Hamburgo, foi quando conheceu Rudolf Von Laban, homem muito influente no mundo da dança moderna, que incorporou princípios de Pilates em seus ensinamentos, e assim como Pilates e Miller (1998), questionou o treinamento físico de sua época. Laban (1978) criticou o "vazio" existente nas peças teatrais e de dança,

obstinando-se por movimentos mais espontâneos e conscientes. Em 1926, aos 46 anos mudou-se para os Estados Unidos e fundou em Nova York seu primeiro estúdio, atraindo imediatamente, a atenção do público da dança. Famosos bailarinos da época foram beneficiados com sua técnica, como Martha Graham, professora, bailarina, e coreógrafa pioneira da dança moderna e George Balanchine, fundador da *School Of American Ballet* e diretor da Companhia que viria a ser o *New York City Ballet*, como é conhecido atualmente. Joseph Pilates afirmava que estava pelo menos cinquenta anos à frente de seu tempo, pois ainda não havia a Fisioterapia, e a medicina tradicional apresentou resistência, mesmo que seu método tenha se mostrado eficaz, reabilitando inúmeras pessoas de lesões e disfunções músculo-esqueléticas. Pilates praticava o que pregava, e era exemplo de saúde, totalmente recuperado de suas patologias de infância (PANELLI e DE MARCO, 2009). Pilates (1998) definiu "Contrologia" como a arte do controle e equilíbrio mente-corpo. Em seu primeiro livro, denominado *Your Health*, descreveu que o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo se dá através da correta utilização e aplicação dos mais importantes princípios das forças que se aplicam a cada um dos ossos do esqueleto, com o completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo, e o total entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento, no estado ativo, em repouso ou dormindo.

O objetivo deste trabalho foi de descrever o Método Pilates em sua definição, histórico, indicações, contraindicações, filosofia, princípios, os tipos de exercícios, princípios básicos, os equipamentos, através de uma revisão literária.

### Metodologia

Este trabalho foi elaborado a partir de uma revisão literária de artigos nacionais e internacionais dos últimos 10 anos, encontrados nos periódicos da CAPES com os seguintes descritores: cinesioterapia, fisioterapia, pilates. Também, foi feita uma busca junto aos Trabalhos de Conclusão de Curso, dissertações, teses e livros técnicos.

### Resultados e Discussão

Os princípios básicos de controle do corpo baseados na Contrologia ou Pilates segundo Gallagher e Kryzanowska (2000b), Friedman e Eisen (1980), Hall (1998), Siler (2000), e Ungaro (2002), são: concentração, controle, centralização,

fluência, precisão e respiração. Segundo Winsor e Laska (1999), são: respiração, relaxamento, concentração, controle e centralização.

1) Princípio da Concentração: concentre-se nos movimentos correto cada vez que você executa os exercícios, para que você não os faça imprópriamente e, desta forma perca todos os seus benefícios (PILATES e MILLER, 1998).

Pilates e Miller (1998) acrescentam que os exercícios praticados com concentração serão armazenados no subconsciente e "refinados" durante sua prática.

Segundo Reyneke (2009) a concentração é um dos princípios fundamentais no método Pilates. A importância de realizar os exercícios com cuidado e atenção é enfatizada nos escritos deixados por Joseph Pilates, que rejeitava exercícios feitos a base de repetições rápidas e desconcentradas.

2) Princípio da centralização: o treinamento básico com os exercícios de Pilates requerem suporte e controle do tronco em conjunto com movimentos dinâmicos das extremidades. Centralização e equilíbrio estão sempre envolvidos (HALL, 1998).

Segundo Gallagher e Kryzanowska (2000b), Joseph Pilates denominou *powerhouse* o centro de força, a região específica de músculos no centro do corpo que formam a estrutura de suporte entre as áreas da cintura escapular e pélvica.

O Pilates busca o controle das estruturas corporais, através do trabalho intenso da musculatura abdominal, assim, surge o conceito de "*power house*" que na tradução literal significa "casa de força", ou seja, pode-se imaginar o "*power house*" realmente como uma casa, com suas paredes laterais, frontal e posterior, assim como o assoalho e o teto. As paredes laterais e frontal são compostas pela musculatura transversa do abdômem, a parede posterior pelos multifídus, o assoalho pela musculatura pélvica (períneo) e o teto é constituído pelo músculo diafragma.

3) Princípio da fluidez: movimentos fluidos são essenciais para o sucesso da rotina de exercícios. A ideia é criar um padrão de movimentos graciosos e evitar mais movimentos mecânicos associados com os exercícios mais tradicionais. Na prática, estes exercícios envolvem múltiplos grupos musculares trabalhando simultaneamente, juntos, em harmonia ou oposição (HALL, 1998).

Friedman e Eisen (1980, p.16) descrevem o princípio da Fluidez como "a essência dos movimentos do Método Pilates". Eles esclarecem ainda que a movimentação parte de um centro fortalecido e flui para as extremidades com refinamento, sem movimentos rígidos, nem tão rápidos nem muito lentos, mas com controle e suavidade.

Gallagher e Kryzanowska (2000b, p.12) resumiram o Método Pilates como "um movimento

fluido a partir do centro de força para fora”. Os autores acrescentaram, também, que podem aumentar as chances de uma lesão ao se executar os movimentos com pressa e sem o devido controle.

4) Princípio da Respiração: Hall (1998) escreveu que Joseph Pilates utilizou os conceitos da respiração Hatha Yoga como um componente essencial de sua disciplina de treinamento.

Pilates afirmou que antes de qualquer benefício que possa ser alcançado com o uso do método a pessoa necessita “aprender a respirar corretamente”, e que essa é uma conquista mais difícil que se pode pensar. Esclareceu que a “respiração correta” seria a completa inalação e exalação de ar: “Aperte cada átomo de ar de seus pulmões até que eles estejam tão vazios como um vácuo” (PILATES E MILLER, 1888).

O oxigênio inalado é aspirado para os pulmões e deles vai para a circulação, que o distribui para o resto do corpo. Qualquer coisa que impeça a quantidade ou qualidade do oxigênio inalado reduz a quantidade de oxigênio que entra no sangue, prejudicando assim todas as células corporais. O aumento no suprimento de sangue promove tranquilidade, melhora da função cerebral, a circulação do sangue e a coordenação física. Por isso, a respiração se torna chave essencial ao Pilates (BLOUNT e MCKENZIE, 2006).

Segundo Blount e McKenzie (2006), antes de respirar, deve-se fazer o seguinte exercício: inspire pelo nariz e expire pela boca. E ao realizar um exercício, o movimento deve ser executado na expiração.

Os exercícios começam e terminam com a respiração, que é controlada principalmente pelo sistema nervoso autônomo, mas também pode ser controlada de maneira consciente. Os movimentos do diafragma (principal músculo envolvido na respiração), da musculatura interna da pelve (chamada de assoalho pélvico) e da musculatura abdominal externa estão todos interligados. Desse modo, a respiração pode ser influenciada pela maneira que utilizamos estes músculos. Uma vez que a musculatura do assoalho pélvico tem importante função na estabilização corporal, respiração, equilíbrio e controle corporal estão intimamente relacionados. Portanto, o controle da respiração é um elemento muito importante em qualquer exercício (REYNEKE, 2009).

5) Princípio da precisão: “A precisão deve ser mantida para evitar o risco de lesão”, escreveu Hall (1998). Segundo Pilates e Miller (1998), a precisão no movimento é um fator muito importante. Manter a correta colocação das partes do corpo é fator determinante para nossa saúde e bem-estar, e está intimamente relacionada à nossa postura. Pilates citou a expressão grega:

“Não muito e não muito pouco” (PILATES, 1998), que sabiamente exprime a essência desse princípio – utilizar-se de poucas repetições e uma execução com qualidade (PANELLI e DE MARCO, 2009).

Segundo Reyneke (2009), o ângulo da pelve, a posição precisa dos pés e até mesmo a direção do olhar são essências para a eficácia dos exercícios do Pilates. Toda a concentração, sensações e percepção devem estar totalmente envolvidas em cada um dos movimentos, e a precisão só é alcançada com a prática.

6) Princípio do controle: segundo Gallagher e Kryzanowska (2000b), o princípio do controle, juntamente com o da precisão, é responsável pela qualidade do movimento.

Siler (2000) constatou que a maior ocorrência de lesões acontece quando existem movimentos acidentais, desleixados, enfim, sem controle.

Winsor e Laska (1999) disseram que o controle é a ‘chave’ essencial para a qualidade do movimento. Afirmaram, também, que ao compreender a maneira básica de exercitar-se no método Pilates, com todo o corpo controlado, é possível executar movimentos graciosos, fluentes e relaxados (PANELLI e DE MARCO, 2009).

7) Princípio do relaxamento: para Gallagher e Kryzanowska (2000b), o relaxamento não é considerado um dos seis princípios básicos do Método. Entretanto, é considerado um fator importante quando ocorre a tendência a um controle excessivo.

Ao contrário de preocupar-se em trabalhar com a musculatura muito rígida, o Método prevê que o relaxamento dos músculos e seu engajamento possibilitem a dispersão da tensão, ao que Winsor e Laska (1999) acrescentam: quando você está andando a cavalo, mais do que estar meramente guiando sentando no animal e observando se o cavalo está seguindo a trilha ou não. Você está segurando as rédeas, seus ombros estão relaxados, mas prontos, seus pés estão fletidos nos estribos esperando pelo sinal, e você está pressionado com suas pernas. Todo o seu corpo está envolvido. No Pilates, este envolvimento de todo corpo pode ajudar a dissipar a tensão física.

Cada exercício do método Pilates foi designado para incluir todos esses princípios, que devem ser incorporados aos poucos. Por isso é tão importante que o praticante seja submetido a um bom trabalho no sistema básico e avance com os movimentos quando estiver preparado para executá-los com a qualidade necessária para evitar o acometimento de lesões (UNGARO, 2002).

De acordo com Mares (2012), dos 34 movimentos do método original resultaram cerca de 500 variações, realizadas com ou sem auxílio

de aparelhos. Dito isso, a frequência ideal para praticar Pilates deve ser três vezes por semana, em aulas de uma hora cada.

A técnica de Pilates consiste em dois tipos de aula: no solo (também denominado *The Mat*) e no aparelho. O trabalho tanto no solo quanto nos aparelhos (*Cadeira, Reformer, Wall, Trapézio, Barrel*) consiste em exercícios para estabilizar a pelve, controlar o abdome, mobilizar as articulações, fortalecer e alongar membros superiores e inferiores.

Outros aspectos importantes a serem discutidos no Pilates são os pontos essenciais, contra indicações e equipamentos. A seguir eles serão listados com suas respectivas considerações.

Conforme Blount e Mckenzie (2006), os pontos essenciais no Pilates são: alongar os músculos encurtados e fortalecer os músculos enfraquecidos; melhorar a qualidade dos movimentos; concentrar-se nos músculos posturais centrais para estabilizar o corpo; trabalhar para aplicar a respiração de maneira correta; controlar até mesmo os menores movimentos; entender e melhorar a boa mecânica do corpo; relaxar a mente.

Segundo Mares (2012), o interessante é que a atividade possa ser desenvolvida atendendo às necessidades específicas de cada praticante. Os exercícios são adaptados conforme as condições físicas do praticante, não havendo contraindicações. Há aqueles que podem ser evitados, e outros que se encaixam nas necessidades físicas do praticante.

A proposta de Joseph Pilates proporciona um amplo benefício para o corpo humano, estimulando a circulação, melhorando a flexibilidade, a amplitude de movimento, ou seja, a postura e o condicionamento do corpo (físico e mental) em geral.

O programa de treinamento de estabilização central é criado para ajudar o indivíduo a obter ganhos de força, controle neuromuscular, potência e resistência muscular, com o objetivo de facilitar o funcionamento muscular equilibrado de toda a cadeia cinética.

O método Pilates mostra-se eficiente quando é realizado um programa de exercícios com ênfase no fortalecimento da musculatura extensora do tronco, restaurando a função da coluna lombar e prevenindo o surgimento de lombalgia. Pode ser utilizado como estratégia para o fortalecimento dessa musculatura, atenuando o desequilíbrio entre a função dos músculos envolvidos na extensão e flexão do tronco.

Pode-se observar o quanto o Pilates tem a contribuir para o equilíbrio corporal (físico e mental), auxiliando, assim, nas prevenções de

lesões osteomioarticulares do corpo humano. Podemos subsidiar uma proposta significativa para a reeducação postural dos alunos de Pilates, e, acima de tudo, contribuir para uma melhor qualidade de vida.

O método Pilates tem por característica, durante a execução dos seus movimentos específicos, a exigência de músculos abdominais, músculos estabilizadores da coluna vertebral, iliopsoas, quadríceps, e também da região lombossacral e do assoalho pélvico, o que talvez justifique a melhora considerável nestes testes que têm por características as valências envolvidas na sua execução, como força muscular nos membros inferiores, equilíbrio e surpreendentemente capacidade aeróbia. Isso tudo, possivelmente, em função de uma melhora no trofismo muscular, o que diminui a fadiga muscular durante a realização dessas tarefas em menos tempo hábil.

Segundo Reyneke (2009), o Pilates é um método de exercícios que pode beneficiar a todos, sendo infinitamente adaptável às necessidades de cada praticante, pois melhora o condicionamento de homens e mulheres de qualquer idade. Com uma supervisão adequada, pode ser benéfico, também, para as gestantes e particularmente para idosos que buscam uma atividade que seja suave para seu corpo.

As indicações específicas do Pilates são: fortalecimento muscular localizado ou global; aumento da flexibilidade geral; correção de distúrbios posturais; redução de dor; melhora do equilíbrio estático e dinâmico; melhora da coordenação motora; estimulação da consciência corporal e postural; relaxamento muscular; melhora da capacidade respiratória; melhora da propriocepção (DIAS, S. L. A, 2012).

As contra indicações são limitadas a pessoas que não tenham autorização médica para realizar atividades físicas ou indivíduos hipertensos, sem controle com medicamentos, estados febris, gestação até o terceiro mês, fraturas, luxações, processos inflamatórios e infecciosos, hipertensão arterial sistêmica descompensada, dor de origem desconhecida, neoplasias (disseminadas e ósseas), desnutrição, cardiomegalias, cardiopatias descompensadas, crises asmáticas e convulsivas, uso de medicamentos (analgésicos, antiinflamatórios, por exemplo) (DIAS, S. L. A, 2012).

Dentre os equipamentos constam:

1-O *Cadillac*: inspirado nas camas dos hospitais nos campos de concentração, onde Pilates ficou recluso durante a 1ª Guerra Mundial.

A altura do equipamento permite correções nos praticantes com uma postura adequada. As barras e os diversos acessórios também auxiliam

na execução dos movimentos para praticantes saudáveis, ou na reabilitação de lesões.

Favorece o desenvolvimento da força, flexibilidade, mobilidade articular e estabilidade, com um foco no desenvolvimento do centro de força.

2-O *Reformer Universal*: composto por molas, alças e tiras de couro, além de diversos acessórios. Idealizado como um carro que corre sobre rodas em uma plataforma de alumínio ou madeira. A resistência das molas pode ser alterada, aumentando-se ou diminuindo-se a potência, de acordo com a capacidade do praticante ou mesmo o tipo de movimento. A diminuição do número de molas também pode afetar a execução do exercício e agir como um fator que dificulta ou facilita, dependendo de cada movimento. Existem cerca de cem exercícios diferentes que podem ser executados neste equipamento, nas posturas em pé, sentado, deitado e ajoelhado, com a intenção de estimular o maior número de grupos musculares, simultaneamente.

3- *As Cadeiras* – *High Chair* ou *Electric Chair*, *Wunda Chair* ou *Low Chair* e *Arm Chair* ou *Baby Chair*: no Método Pilates, existem equipamentos denominados “cadeiras”. A *High Chair* ou *Electric Chair*, como também é conhecida, foi criada a partir de uma cadeira de rodas convencional. Joseph Pilates, devido a sua saúde frágil na infância, sempre estudava meios para que as pessoas com movimentação limitada pudessem se exercitar.

A *High Chair* possui um pedal, movimentado a partir da resistência de duas molas fixadas na parte posterior.

Mais tarde criou a *Wunda Chair*, também utilizada com a resistência de molas, porém de tamanho menor, ideal para apartamentos, podendo ser utilizada como um móvel da casa, uma cadeira para sentar e se exercitar ao mesmo tempo. A *Wunda Chair* torna-se uma cadeira comum quando virada ao contrário.

Este equipamento é muito efetivo em casos de alterações na simetria corporal, como a escoliose. Oferece suporte na reabilitação de lesões nas articulações e auxilia no desenvolvimento da musculatura necessária para efetuar movimentos mais avançados em outros equipamentos. Os exercícios podem ser realizados com o praticante deitado, sentado, apoiado nos joelhos, em frente, atrás ou em pé sobre a cadeira. O número de molas também pode ser alterado conforme a intensidade que se deseja atingir.

A *Arm Chair*, assim como a *High Chair*, possui um suporte para a coluna, o que as torna equipamentos importantes na reabilitação de

lesões e problemas de atrofia, principalmente na musculatura do tronco.

4- *Os Barris*: *Ladder Barrel* ou *Large Barrel*, *Spine Corrector* e *Small Barrel*: Pilates denominou *Barrels* estes equipamentos que desenvolveu para estimular força, flexibilidade e o alinhamento do tronco. Ele criou três desenhos básicos de barris: o *Ladder Barrel* ou *Large Barrel*, que é o maior deles, o *Spine Corrector* e o *Mini-Barrel*.

Os exercícios nos barris atuam no alongamento axial e consequente descompressão discal, além de promover um melhor alinhamento e equilíbrio entre os grupos musculares do tronco e corrigir posturas inadequadas. Os barris agem também sobre a musculatura anterior do tronco e a articulação do quadril, alongando os músculos flexores do quadril e os extensores da região lombar, massageando a coluna e estimulando a força e a flexibilidade na musculatura dos membros inferiores, sem esquecer sua ação sobre o centro de força (*Power house*) para garantir a boa estabilidade e equilíbrio dos grupos musculares.

5- *Wall Unit* ou *Tower*: o *Wall Unit* ou *Tower* é uma adaptação do *Cadillac* para ambientes com espaço reduzido e de teto baixo. Possibilita mesclar exercícios de solo e alguns próprios do *Cadillac*.

6-*Guillotine*: a Guilhotina, também denominada *Tower*, tem aspecto e nome assustadores. Alguns dos exercícios possíveis nesse equipamento também podem ser executados no *Cadillac*, além de variadas opções de movimento, por ser muito versátil.

7-*Ped-o-pull*: Pilates desenvolveu o *ped-o-pull* especificamente para ajudar um famoso cantor de ópera, que era seu aluno, a respirar melhor. Este equipamento é formado por uma base de madeira, à qual é presa uma barra de ferro, e são fixadas molas com alças fixadas na sua extremidade superior.

A barra de ferro simboliza a coluna, para que o aluno procure o melhor alinhamento, evitando posturas incorretas. É um equipamento instável, que exige, na maioria dos exercícios, que o próprio praticante tenha de estabilizá-lo, utilizando o centro de força. As molas e alças são utilizadas em todos os exercícios, por causa da tensão oferecida por elas, faz-se possível alongar e estabilizar a coluna e o centro de força.

## Conclusão

Conclui-se que o Pilates tem grande aplicabilidade na proteção, prevenção e promoção à saúde, bem como na manutenção à saúde e reabilitação das diferentes disfunções, pois apresenta cerca de 500 variações de exercícios,

que serão aplicados conforme avaliação fisioterapêutica do paciente/cliente.

## Referências

BLOUNT, Trevor; MCKENZIE, Eleanor. **Pilates Básico**. Barueri, SP: Manole, 2006.

DIAS, S. L. A. O movimento como terapia tem sua fundamentação na fisiologia. In: MELLO-CARPES, P. B. A (Org.). **A fisiologia presente em nosso dia a dia – guia prático do profissional da saúde**. SP: Livrobites, 2012

GALLAGHER SP, KRYZANOWSKA R. **The Pilates® method of body conditioning**. Philadelphia: Bain Bridge Books; 1999.

HALL, C. M.; BRODY, L. T. **Exercício terapêutico** - na busca da função. RJ: Guanabara Koogan, 1998.

MARES, Gisele *et al.* A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioter. Mov.** [online]. 2012, vol.25, n.2, PP. 445-451. ISSN 0103-5150.

PANELLI, Cecília; MARCO, Ademir De. **Método Pilates de condicionamento do corpo**: Um programa para toda a vida. São Paulo: Phort, 2009, 2. Ed., 160p.

PILATES, Joseph H. **A obra completa de Joseph Pilates**. Sua saúde e o retorno à vida pela contrologia. (coautoria de William John Miller). [Traduzido por Cecília Panelli]. São Paulo: Phort, 2010, 240p.

REYNEKE, Dreas. **Pilates Moderno**: A perfeita forma física ao seu alcance. [traduzido por Milena Gesteira Régis]. Barueri, SP: Manole, 2009.