

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 das máquinas que são utilizadas até os dias de hoje.

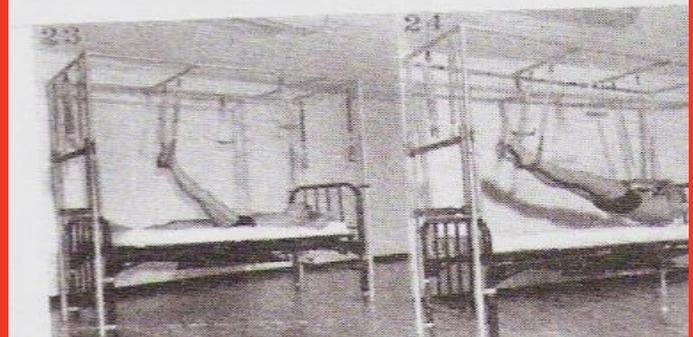
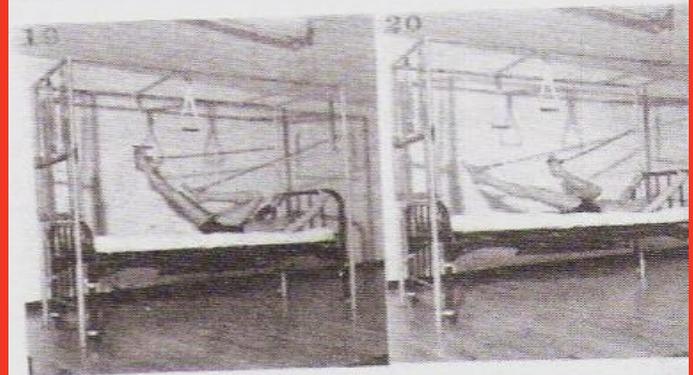
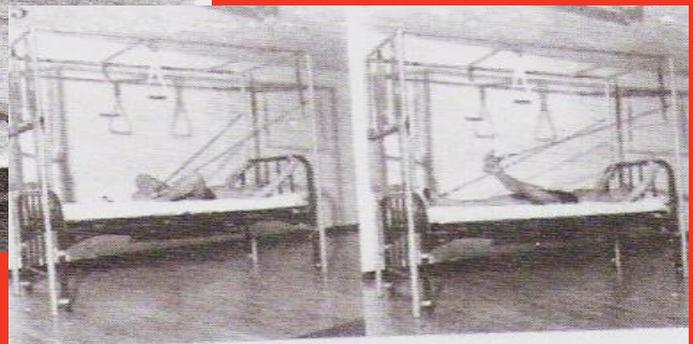
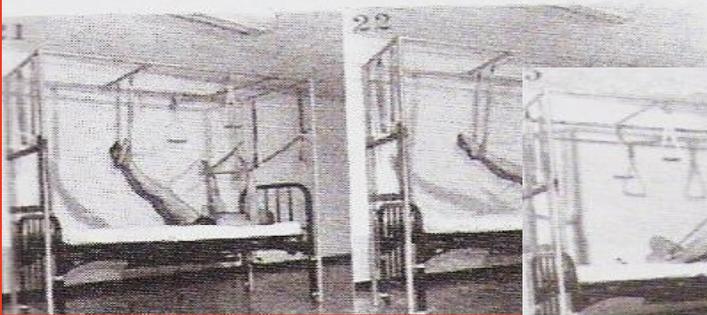
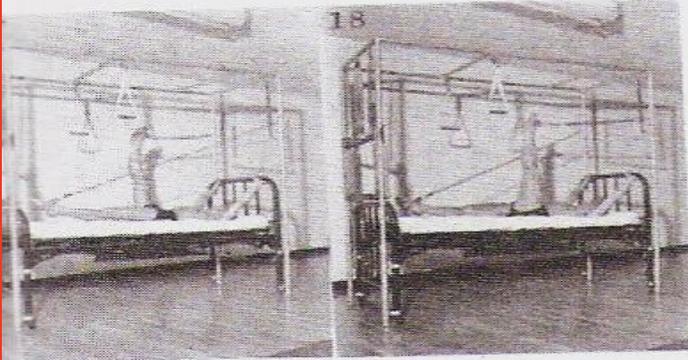


Joseph utilizando as molas como recurso de resistência para os exercícios.

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 criou 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.

## Cadillac com Chair



Aparelho Cadillac 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.



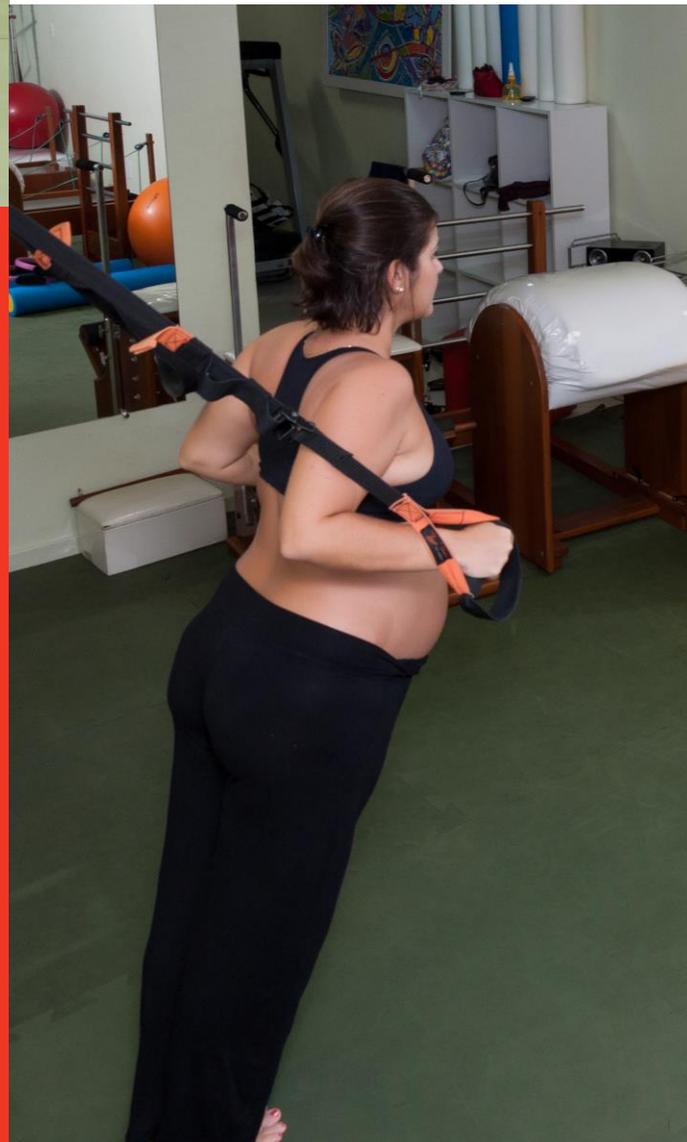


## Bolas

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

## Fitas Suspensas

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



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 fundamentado em princípios filosóficos que resultam no desenvolvimento do corpo de forma uniforme, melhora a circulação sanguínea, melhora a amplitude muscular e articular e 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 praticado 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-chave 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 paracicle 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, cifo escoliose, hiper cifose, hiper lordose.

## 2 - Patologias ortopédicas

Tratamos com método diversas patologias ortopédicas, entretanto as mais comuns em studios são as hérnias de disco, espondilolistese, lombocia lalgias, 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 conseqüentemente 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 SANTOS-UFES, estamos desenvolvendo diversas pesquisas para que essa prática clínica seja respalda 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](http://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 hemóstase.
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 pra 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 está 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](http://www.pilatescontemporaneo.com)