

UNIVERSIDADE DO VALE DO RIO DOS SINOS

UNISINOS

ALICE ADRIANA RITTER

O MÉTODO PILATES SOB O OLHAR DA PSICOSSOMÁTICA

Porto Alegre

Julho/2012

ALICE ADRIANA RITTER

O MÉTODO PILATES SOB O OLHAR DA PSICOSSOMÁTICA

Trabalho de conclusão do curso de Especialização em Psicossomática apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de especialista pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos.

Orientadora: Dr^a. Márcia Luconi Viana

Porto Alegre

Julho/ 2012

O MÉTODO PILATES SOB O OLHAR DA PSICOSSOMÁTICA ¹

Alice Adriana Ritter ²

Márcia Luconi Viana ³

RESUMO: O presente estudo consiste em uma reflexão teórica sobre o método pilates e suas implicações nas emoções desde a perspectiva dos fundamentos da Psicossomática. Nosso interesse pelo tema surge da prática profissional enquanto fisioterapeuta, preocupado com a influência dos aspectos psicoemocionais manifestados durante os exercícios físicos e a sua consequente integração na postura da pessoa em todas as vivências pessoais, profissionais e sociais. Para isso, buscamos conhecer, através da literatura clássica e de artigos científicos, as contribuições das teorias já existentes que falam sobre os movimentos corporais e seus benefícios psicoemocionais, como as contribuições de W.Reich, da cultura oriental (aspectos da medicina tradicional chinesa), e através do entendimento do conceito de imagem corporal. A partir deste estudo, encontramos justificativas interessantes sobre como o movimento corporal está relacionado com aspectos psicoemocionais. Justificando a atividade física como uma forma de influenciar nas emoções e as características físicas da pessoa moldadas de acordo com suas vivências. Com este conhecimento sugerimos um olhar integrador do ser humano a partir das práticas corporais.

Palavras-chave: Método Pilates. Emoções. Psicossomática.

ABSTRACT: The present paper consists of a theoretic reflection about the pilates method and its implications in emotions from the psychosomatic perspective. Our interest in the subject comes from the professional practice as a physical therapist, focused in the influence of psycho-emotional aspects shown during physical exercises and their subsequent integration with all aspects of a person's life, including professional and social aspects. Therefore, we tried to learn, through classic literature and scientific papers, the contributions of existing theories about body movements and their psycho-emotional benefits, as the studies of W. Reich, from the oriental culture (aspects of traditional Chinese medicine), and understanding the concept of body image. From this study, we found interesting explanations about how the body movement is connected with psycho-emotional aspects, justifying physical activity as a way to influence emotions and physical appearance of a person based on their life experiences. With this knowledge, we suggest an integrative view of human being from the perspective of corporal practices.

Key words: Pilates Method, Emotions, Psychosomatic.

¹ Artigo apresentado como requisito final de conclusão de Curso de Especialização em Psicossomática, 2012.

² Fisioterapeuta graduada pela FEEVALE- Novo Hamburgo- RS, 2006.

³ Psicóloga, docente, orientadora e coordenadora do Curso Psicossomática, Unisinos-ABMP-RS.

INTRODUÇÃO

A insatisfação das pessoas com o seu corpo e a distorção da imagem corporal, parecem aumentar, e são assuntos atuais de estudos e reportagens sobre transtornos alimentares e corporais tais como bulimia nervosa, anorexia nervosa, vigorexia e ortorexia entre outros. Na busca de padrões específicos de beleza, dados pela mídia e cultura ocidental, são utilizadas dietas mirabolantes, cirurgias plásticas desnecessárias e atividade física exagerada como meio para este fim. Na sociedade brasileira atual, não estar bonita pode constituir-se em grave fracasso, levando à perda da autoestima e à insegurança (SECCHI, 2009). Por certo, a imagem corporal distorcida, a visão fragmentada e dualista corpo-mente, as experiências pessoais desde a infância e até mesmo desde a vida intrauterina tensa fazem parte dos processos de adoecimento humano nesta contemporaneidade.

Na perspectiva da Psicossomática, consideramos todos os aspectos que envolvem a pessoa nos processos de saúde e doença. Aspectos biológicos, psicológicos, sociais, espirituais e tudo que permeia a vida devem ser olhados como parte da história do sujeito. De acordo com esta visão, não podemos separar estes aspectos na compreensão do adoecimento e suas manifestações psicoemocionais e corporais.

A visão integral do ser humano está se tornando cada vez mais pertinente para dar conta das explicações em relação a vida e de seus processos e acontecimentos. O ocidente está cada vez mais interessado nessa visão, já praticada pelo oriente, buscando mais qualidade de vida a partir de práticas e atitudes que considerem o ser humano na sua integralidade. Dessa forma, a atividade física aparece não simplesmente como um meio de atingir ideais físicos e biológicos, mas como meio de autoconhecimento, de sensação de bem estar, de melhora da autoestima, para sentir-se pleno e feliz, melhorando a qualidade de vida.

Nesse estudo, buscamos refletir sobre o método pilates como uma prática corporal com a visão integral do ser humano e suas implicações na vida humana. Baseado em nossa prática profissional constatamos que o método abrange muito mais que o corpo biológico, influenciando em diversos níveis dos seus praticantes, provocando mudanças de

comportamento e no modo de ver a vida. As mudanças podem ser no de estado de humor durante a aula, risadas espontâneas relacionadas ao movimento proposto, choro, postura indagadora em relação ao seu corpo e a sua vida e uma busca para relacionar aspectos físicos com vivências emocionais importantes, mas sem nenhuma base científica que os fundamente. O que se percebe e se constata é de ordem clínica observacional. Considerando estas observações vimos a necessidade de saber mais, compreender como isto ocorre e quais as explicações possíveis para este fenômeno psicofisicoemocional. Então, recorrendo a literatura científica e aos livros clássicos de autores que falam sobre a psicossomática e técnicas corporais como meio para ganhos psicoemocionais, encontramos subsídios em Wilhelm Reich e seus seguidores, nas explicações das funções dos movimentos e técnicas respiratórias da medicina tradicional chinesa e na compreensão do conceito de imagem corporal.

Nosso objetivo neste estudo é refletir teoricamente sobre a prática do método pilates e sua relação com os aspectos psicoemocionais manifestados para compreender a influência que o método pode exercer sobre essas emoções a fim de provocar um olhar, uma postura mais integradora do ser humano na prática de atividades físicas. Além disso, mostrar como o método pode ser usado de forma terapêutica, através da visão da psicossomática, levando em consideração os aspectos biológicos, psicológicos, sociais, espirituais, culturais, entre outros, de cada pessoa como parte integral do universo.

MÉTODO PILATES

O método pilates é uma atividade física criada pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967). Desde a infância, Joseph Pilates apresentava diversos problemas de saúde como asma, raquitismo e febre reumática. Preocupado com seu futuro começou a estudar anatomia, fisiologia e fundamentos da medicina oriental e a partir destes estudos desenvolveu exercícios físicos com características próprias. Na primeira guerra mundial, Joseph H. Pilates trabalhou como enfermeiro, e utilizou seu método de exercícios com os doentes, os quais mostraram respostas muito positivas. Neste momento ele acrescenta nos seus exercícios a utilização das molas das camas hospitalares, o que caracteriza alguns dos

equipamentos usados até hoje para a prática do método (SILVA, MANNRICH, 2009; SILLER, 2009).

Após a primeira guerra, Joseph imigra para os EUA. Na viagem conhece Clara, sua futura esposa e ajudante. Juntos abrem o primeiro Pilates Studio em Nova York onde ensinaram e formaram instrutores no intitulado Método Pilates de Condicionamento Físico. Somente na década de 80 o método é reconhecido internacionalmente e na década de 90 ganhou popularidade. Hoje é muito difundido mundialmente, sendo possível encontrar vários studios em uma mesma cidade (SILLER, 2009).

Baseado nos princípios da cultura oriental, como ioga, artes marciais e meditação, o método é caracterizado pela tentativa do controle dos músculos envolvidos nos movimentos da forma mais consciente possível. O método utiliza alguns princípios, como: concentração, controle, respiração, precisão, harmonia e fluência. Alguns autores descrevem também, como princípios do método, a imaginação e a intuição. Outro aspecto importante do método é o “centro de força”, composto pelos músculos abdominais, paravertebrais lombares e os músculos que compõe o assoalho pélvico. Este “centro de força” é ativado em todos os movimentos do método principalmente na expiração e é responsável pela estabilização estática e dinâmica do corpo. Os exercícios são adaptados às condições, características e habilidades da pessoa, o que torna o método tão acessível para qualquer pessoa, em qualquer idade e com diversas condições físicas (SILVA, MANNRICH, 2009; SACCO, 2005; SILLER, 2009).

O método pilates vem sendo utilizado para diversos fins. Uma das principais utilizações é na reabilitação de movimentos, aplicada por fisioterapeutas. Mas também é utilizado como atividade física visando os benefícios do método: alinhamento postural, aumento da força muscular, melhora do alongamento e flexibilidade, da consciência e coordenação motora, melhora da qualidade e capacidade respiratória. Entre os benefícios citados temos ainda: diminuição do estresse, alívio de dores, melhora na capacidade de concentração, e como consequência dos benefícios, melhora da qualidade de vida (SILVA, MANNRICH, 2009; SACCO, 2005; SILLER, 2009; PEREIRA, 2009).

Na utilização do método pilates é possível visualizar ganhos importantes nas questões físicas e psicológicas. Por ser um método ainda recente, fazem-se necessários mais

estudos que comprovem o que já é visto na prática. Muitos dos estudos realizados utilizando o método são voltados para as questões físicas, como a influência do método pilates em determinadas musculaturas (O efeito do método pilates na flexibilidade, 2007; Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão de tronco: efeito do método pilates, 2004; Efeitos do método pilates sobre a composição corporal e flexibilidade, 2009) e a utilização do método para a reabilitação em determinadas patologias de ordem orgânica (Pilates na reabilitação, 2009; Redução da dor crônica associada a escoliose não estrutural em universitárias submetidas ao método pilates, 2010).

CONTRIBUIÇÕES DA PSICOSSOMÁTICA

A origem do termo "psicossomática" permeia o ano de 1818, sendo referido por J.A. Heinrot, psiquiatra alemão. Ele ressaltava a importância da integração dos aspectos físicos e anímicos do adoecer (SPINELLI, 2010). Ao longo dos anos muitos psicanalistas, cientistas e pensadores estudaram essa relação e hoje existem diversas definições e diferentes formas de pensar a "psicossomática".

Podemos encontrar várias definições para a psicossomática, dependendo do autor, da época e das suas próprias maneiras de pensar (SCHILLER,2003). Dentre algumas definições podemos pensar que o termo psicossomática é usado para designar a relação da expressão fisiológica com a expressão psicológica (SPINELLI, 2010). Neste sentido não podemos esquecer o que engloba a "expressão fisiológica" e a "expressão psicológica" de uma pessoa, o que torna esse assunto algo tão complexo. Tentar definir o termo psicossomática em algumas palavras reduz seu significado.

Podemos dizer que a psicossomática nos faz pensar sobre o processo saúde e doença da pessoa de uma forma holística. Pensar nesse processo através das interações das relações humanas com o universo e como o universo interage com os seres humanos. Considerando as influências das relações familiares, dos amigos, dos colegas de estudo, do trabalho, da natureza, do ambiente, da sociedade, da cultura, da espiritualidade... Somos parte de uma rede muito complexa de vida e não podemos negar a importância das partes e nem do todo. Interagimos com tudo ao nosso redor e todas as nossas ações repercutem de alguma forma

nesta rede. Para J. Capra essa visão holística da vida e suas interações, sem negligenciar as partes e o espiritual, também pode ser chamada de visão ecológica (CAPRA, 1996).

A psicossomática caracteriza-se como uma atitude, como uma postura, na promoção da saúde, utilizando uma visão integrada na unidade irreduzível corpo-mente, inserida no seu ambiente físico e socioeconômico cultural. O termo psicossomático designa a interface entre os processos somáticos e psicológicos, as várias relações existentes entre a mente e o cérebro, entre fenômeno e processo a ser observados tanto em termos psicológicos, como em termos somáticos (SPINELLI, 2010). A partir desta postura psicossomática podemos observar os fenômenos que ocorrem a partir da prática de movimentos corporais, como no método pilates.

A psicologia, através da psicossomática, tem buscado um olhar mais integral do ser humano. Considerando muito mais que os aspectos “puramente psicológicos”, mas encaixando-os no todo. Incluindo aqui, os aspectos físicos e biológicos. Assim teorias consideradas evoluídas para a época em que surgem são retomadas, como por exemplo, as de Wilhelm Reich.

CONTRIBUIÇÕES DE WILHELM REICH

Reich (1896- 1957), dissidente de Freud, elaborou uma abordagem teórica e clínica diferente, onde ele procurou ir além das palavras integrando o corpo no processo terapêutico, percebendo como este corpo se expressava, às vezes em conformidade com a fala e outras não. Junto com as técnicas tradicionais, da conversa, associação livre, análise dos sonhos, ele desenvolveu também exercícios e outras formas de intervenção corporal que visavam acelerar e aprofundar o processo psicoterápico (CAÑIZARES, 2002).

Ele fundamenta sua teoria na teoria das pulsões de Freud. Para Freud, o inconsciente teria origem no afastamento de certos elementos psíquicos do campo da consciência, essencialmente por meio do mecanismo do recalque, o que levaria a uma fixação, ou seja, o representante da pulsão permaneceria inalterado no inconsciente. O investimento suficientemente intenso da pulsão sobre os conteúdos recalcados, rompe as barreiras, e as representações associadas à pulsão chegarão à consciência. Já um fraco investimento permitirá uma ação do recalque e só derivados muito remotos poderão atingir o consciente.

Ao mesmo tempo em que, o material recalçado exerce uma pressão contínua em direção ao consciente, existem forças de resistência que agem para que certos conteúdos permaneçam inconscientes. Essa dinâmica permite compreender que o material recalçado aparece quando as resistências são eliminadas (REGO, 2003).

Reich, no livro *Análise do Caráter* (1995), fundamenta suas concepções e proposições a partir da teoria do recalque. Ele propõe algumas inovações em relação à abordagem clássica da psicanálise, sendo uma delas a intervenção direta sobre o corpo a partir da ideia de que o conflito entre pulsão e defesa é algo que ocorre não apenas no âmbito psíquico, havendo um componente somático a considerar (REGO, 2003). No livro ele cita a seguinte ideia:

Além dos sonhos, associações, lapsos e outras comunicações dos pacientes, merece especial atenção o *modo* como eles contam os sonhos, cometem lapsos, produzem associações e se comunicam, em suma, seu comportamento [...] A maneira como o paciente fala, olha para o analista e o cumprimenta, deita-se no divã, a modulação da voz, o grau de polidez convencional mantido etc. são pontos de referência valiosos [...] Não é apenas o que o paciente diz, mas *como* ele diz[...] (1995, p. 57).

O conceito das “courageas” é fundamental na teoria de Reich. Ele vê a couraça psíquica como a soma total de todas as forças de defesa recaladoras. Esta couraça funcionaria sob a forma de atitudes musculares crônicas e fixas. Assim, o trabalho direto sobre a musculatura da pessoa é estratégia para diminuir as tensões musculares equivalendo ao afrouxamento da censura e a eliminação do recalque (REGO, 2003). Deste modo, podemos compreender como os movimentos corporais do método pilates podem influenciar sobre os aspectos psicoemocionais. Podemos associar, que: através dos movimentos corporais é possível obter o relaxamento de estruturas musculares e articulares, liberando tensões e regiões corporais que apresentam maior rigidez, refletindo sobre as emoções, condizendo com as ideias de Reich.

Reich teve vários seguidores de sua teoria, que ampliaram suas idéias e criaram novas linhas de pensamento e novas técnicas terapêuticas a partir das suas propostas, destacando-se entre eles, Alexander Lowen (bioenergética), Gerda Boyesen (psicoterapia biodinâmica), Elsworth F. Baker, Ola Raknes, David Boadella (grupo sem fala), e no Brasil

José A. Gaiarsa, Regina Favre, Sandra Sofiati, Marcelo Carvalho, Maria Ercília R. Gama, Ricardo A. Rego (CAÑIZARES, 2002).

Um dos seguidores de Reich, Alexander Lowen, em seu livro “O corpo em terapia: uma abordagem bioenergética” (1977), fala que a psicologia jamais conseguiu dissociar-se das manifestações físicas de conflitos emocionais. Contudo, no que respeita à função física do organismo, a atitude psicanalítica tem sido a de abordá-la através de sua reflexão psíquica. E que é possível proceder no sentido inverso com maior eficácia, ou seja, do problema físico para sua representação psíquica.

Lowen relaciona os segmentos corporais com aspectos emocionais. Ele afirma que as pernas e pés estão relacionados com o suporte da estrutura do ego e que a falta de contato com os pés e com o chão está relacionada a ansiedade de cair e no medo do ego de perder o controle. A mobilidade das pernas está relacionada com os movimentos da pélvis e alterações de movimentos nesses segmentos estão relacionados com o suporte da estrutura do ego. Uma pélvis imóvel representa uma severa repressão sexual. Afirma também que uma pessoa com uma corcunda (hipercifose torácica) não pode ter a mesma força de ego de uma pessoa que tem a coluna ereta. A respiração está relacionada ao fluxo dos sentimentos, deve ser relaxada. Um peito estufado é concomitante invariável de um ego estufado. Os ombros têm papel importante na mobilidade do peito e distúrbios nessa região afetarão a função respiratória... Assim, Lowen segue a relação de diversos segmentos corporais, suas funções orgânicas e as relações com o ego e aspectos emocionais. Quando trabalhamos estes segmentos através dos movimentos corporais estamos causando mudanças bioenergéticas. Estas mudanças ocorrem em dois níveis: ao nível somático existe um aumento da mobilidade, coordenação e controle; ao nível psíquico, uma reorganização do pensamento e atitude (LOWEN, 1977).

CONTRIBUIÇÕES DA CULTURA ORIENTAL

A cultura oriental está cada vez mais próxima do ocidente. Através dos meios de comunicações mais variados, difundidos e eficazes podemos conhecer esta cultura, tão diferente da ocidental. Além de conhecê-la estamos introduzindo e agregando-a ao nosso

dia-a-dia. Na área da saúde, por exemplo, podemos encontrar a medicina tradicional chinesa sendo praticada por diversos profissionais ocidentais que se especializam nesta área ou em algum segmento da mesma, como a acupuntura, fitoterapia, massagens, moxabustão, ventosas, dietoterapia e os exercícios físicos (KUREBAYASHI, 2008; KUREBAYASHI, 2012).

O oriente exerce grande fascínio sobre o ocidente. Ele é visto como uma civilização culturalmente rica, símbolo de sublimidade espiritual, força inspiradora e fonte de sabedoria. Mas por outro lado é visto como uma região misteriosa, irracional e não científica. O que não pode ser comprovado pela ciência, numa tradição culturalmente epistemológica, como a ocidental, tende a ser rechaçado. Porém, o ocidente tem sofrido mudanças neste paradigma e a orientalização do ocidente deriva de desenvolvimentos culturais e intelectuais (NOGUEIRA, 2007).

Dentre os segmentos da medicina tradicional chinesa destacam-se no ocidente a acupuntura e a ioga. A acupuntura é uma técnica antiga que visa diagnosticar doenças e promover a cura pela estimulação da força de autocura do corpo. Através do realinhamento e redirecionamento da energia, por meio da estimulação de pontos de acupuntura por agulhas finas metálicas, laser, pressão e outras abordagens. Apesar de ser amplamente utilizada para o tratamento da dor seu uso se estende para distúrbios dos sistemas respiratório, digestivo, nervoso, bem como para problemas psicológicos e emocionais. O interessante da acupuntura, para o presente estudo, é o fato de que esta técnica tem base nos princípios de indissociabilidade e integralidade do ser humano, assim como a perspectiva de autocura e de mudanças psicoemocionais a partir do estímulo de pontos no corpo biológico (KUREBAYASHI, 2008; VECTORE, 2005). Na ioga, podemos encontrar uma relação mais direta com método pilates, até mesmo por servir de inspiração para a criação do método. A palavra “ioga” significa “união”, e nos sistemas filosóficos e religiosos indianos significa a unificação consciente entre os aspectos material e espiritual do homem (COELHO, 2011).

A ioga é um sistema filosófico milenar, originário da Índia, cujo objetivo principal é o desenvolvimento da união entre corpo e mente, através de exercícios, respiração e meditação, visando o bem estar físico e mental. A Hatha ioga é uma das práticas de ioga mais difundidas no ocidente que consiste na combinação de exercícios posturais (“asanas”),

relaxamento e controle voluntário da respiração (“pranayamas”). Os benefícios fisiológicos desta prática têm despertado a atenção para sua utilização como terapia adjuvante e não farmacológica em diversas situações clínicas (COELHO, 2011).

As posturas praticadas na ioga (“asanas”) promovem o alongamento, o equilíbrio, a melhora da força muscular e estão relacionadas com a massagem e estímulo de órgãos e vísceras. As técnicas respiratórias conscientes utilizadas também são direcionadas para objetivos como relaxamento e energização. O movimento e a respiração conscientes influenciando nos aspectos físicos/orgânicos e na mente. Alguns estudos relatam que na prática da ioga são alterados os níveis hormonais e de neurotransmissores (SILVA; LAGE, 2006). Da mesma forma, na prática do método pilates, é exigido que os movimentos (muitos deles parecidos ou idênticos com os movimentos da ioga) e a respiração sejam feitos de forma controlada e consciente, integrando mente-corpo. Outro fator importante, para complementar a compreensão do alcance do método pilates, na integralidade da pessoa, é o conceito de imagem corporal. Aspecto fortemente trabalhado em práticas de movimento corporal.

IMAGEM CORPORAL E TRANSFORMAÇÕES PESSOAIS

Em Barbosa (2011), encontramos que, a imagem corporal condensa um conjunto de representações, sentimentos, atitudes que a pessoa elaborou acerca do seu próprio corpo ao longo da existência, através de experiências sensoriais, cognitivas, afetivas e sociais. Schilder apud Castillo e Tavares (2010), ressalta a importância das sensações corporais e é por meio de experiências vividas pela pessoa que ela constrói sua identidade, representação mental da identidade corporal. As sensações corporais envolvidas no desenvolvimento da Imagem Corporal não estão restritas às impressões táteis, térmicas e dolorosas, mas também àquelas provenientes de músculos e seus invólucros, tendões, inervações musculares e vísceras. A partir de uma experiência sensorial do mundo e de si o corpo adota uma nova postura ou movimento que se registra de forma plástica. A construção da Imagem Corporal se dá pelas relações do indivíduo consigo mesmo e com o meio, experienciada ao longo de seu desenvolvimento. Isto é, a partir de experiências sociais, culturais, sensações e impressões internas, crenças e valores o indivíduo reage

corporalmente através da modificação das tensões. Assim abre novos espaços para outras experiências advindas da relação entre o meio interno e externo (SHILDER, 1999 apud CASTILLO; TAVARES, 2010).

Compreendendo o conceito de imagem corporal fica mais fácil integrar este conceito com a prática de movimentos corporais, neste caso com o método pilates. O movimento modulado pelo tônus muscular (força de resistência do músculo ao alongamento cuja função é manter a postura e executar movimentos de forma contínua) gera uma sucessiva estruturação interna capaz de projetar o indivíduo para novas experiências. O movimento então se torna a forma mais significativa da subjetividade humana (FONSECA, 1988 apud CASTILLO; TAVARES, 2010). Portanto a cada movimento modificamos nossas percepções e ao modificá-las alteramos também as reações motoras a cada instante. Novas representações mentais são construídas e traduzidas em imagens que se modificam constantemente o que caracteriza o aspecto dinâmico da Imagem Corporal (SCHILDER, 1999).

Mudamos nossa imagem corporal ao mesmo tempo que experimentamos novas sensações e experiências. Assim, num ambiente de pilates, os movimentos propostos influenciam e modificam a imagem que a pessoa tem de si. A partir dessas novas experiências e de uma nova forma de ver a si mesma, a pessoa modifica também sua relação consigo e com o mundo. Surge um novo olhar. Uma nova postura corporal e uma nova postura perante a vida. O conceito de imagem corporal está intimamente ligado aos fenômenos de mudança que ocorrem nas práticas de movimentos corporais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como vimos, o método pilates é inspirado na ioga e em outros conhecimentos da cultura oriental, bem como em conhecimentos de anatomia e fisiologia, visando o controle da respiração, a busca do relaxamento, o reforço da musculatura, a melhora da consciência corporal, entre outros, como meio para obter a união corpo-mente. O resultado do exercício provoca emoções positivas e aumenta a qualidade de vida dos praticantes. Ampliamos nosso conhecimento, compreendendo como o movimento corporal pode influenciar em aspectos psicoemocionais através das contribuições da psicossomática, de Wilhelm Reich, da cultura oriental e através da compreensão da imagem corporal. Assim, o entendimento

desta relação, entre estas abordagens, permite ao profissional novos modos de auxiliar os praticantes a lidarem com suas emoções sentidas e percebidas durante e após o exercício integrando tudo a sua vida e vivendo esta com mais prazer, qualidade e satisfação. Sugere-se futuramente, desenvolver um estudo sistemático de revisão sobre este tema a fim de corroborar as reflexões aqui iniciadas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Maria Erivânia Alves de, et al.. Redução da dor crônica associada à escoliose não estrutural, em universitárias submetidas ao método Pilates. Motriz, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 958-966, out-dez, 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a16v16n4.pdf>> Acesso em: 15 abr. 2012.

BARBOSA, Maria Raquel; MATOS, Paula Mena; COSTA, Maria Emília. **As Relações de Vinculação e a Imagem Corporal: Exploração de um Modelo.** Psicologia: Teoria e Pesquisa. Vol. 27, n. 3, pp. 273-282, Jul-Set 2011. Disponível em: <http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&sqi=2&ved=0CE4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.revistapt.unb.br%2Findex.php%2Fptp%2Farticle%2Fdownload%2F784%2F173&ei=Cv_QT5W4O4So8QSUmaS_AQ&usg=AFQjCNEK9SKpzWxspVmdcedPQ_pTxi27Fg&sig2=CMzrc4n2cGRhK_q6wAMUUg> Acesso em: 07 jun. 2012.

BARRA, Bruno Sibilio; ARAÚJO, Willian Batista. **O efeito do método pilates no ganho da flexibilidade.** Espírito Santo: Faculdade de ciências aplicadas “Sagrado Coração” Unilinhares, 2007. Disponível em: <<http://www.portalsaudebrasil.com/artigospsb/pilat051.pdf>> Acesso em: 15 abr. 2012.

CASTILLO, Andrea Amaral; TAVARES, Maria da Consolação G. C. F.. A imagem corporal e o tônus muscular: de Paul Schilder à atualidade. 2010. Disponível em: <<http://www.fef.unicamp.br/hotsites/imagemcorporal2010/cd/anais/trabalhos/portugues/Area3/IC3-15.pdf>> Acesso em: 07 jun. 2012.

COELHO, Cristina Martins, et al.. Função ventilatória em mulheres praticantes de Hatha Ioga. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 13, n. 4, p. 279-284,

2011. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbcdh/v13n4/06.pdf>> Acesso em: 22 abr. 2012.

COELHO, Cristina Martins, et al.. Qualidade de vida em mulheres praticantes de Hatha Ioga. **Motriz**, Rio Claro, v.17, n.1, p.33-38, jan/mar. 2011. Disponível em:< <http://www.google.com.br/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br%2Findex.php%2Fmotriz%2Farticle%2Fdownload%2F1980-6574.2011v17n1p33%2F3630&ei=XI2eT TTM4ya8gTg-MWNDw&usq=AFQjCNHTsSucDGtGrnkDsXTjf530ntXWnA>> Acesso em: 22 abr. 2012.

CAÑIZARES, Purificacion Navarro. **Grupos de Movimento: uma nova tecnologia em promoção da saúde e autocuidado para pessoas idosas**. São Paulo: Instituto Brasileiro de Psicologia Biodinâmica, 2002. Disponível em: < http://www.ibpb.com.br/fra_textos_biodinamico.htm> Acesso em: 15 abr. 2012.

KOLYNIK, Inélia Ester Garcia; CAVALCANTI, Sônia Maria de Barros; AOKI, Marcelo Saldanha. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método pilates. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 10, n. 6, Nov-dez, 2004. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n6/a05v10n6.pdf>> Acesso em: 15 abr 2012.

KUREBAYASHI, Leonice Fumico Sato; FREITAS, Genival Fernandes de; OGUISSO, Taka. Enfermidades tratadas e tratáveis pela acupuntura segundo percepção de enfermeiras. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 43(4), 930-6, 2008. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43n4/a27v43n4.pdf>> Acesso em: 22 abr. 2012.

KUREBAYASHI, Leonice Fumico Sato, et al.. Aplicabilidade da auriculoterapia com agulhas ou sementes para a diminuição de estresse em profissionais de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 46(1), p. 89-95, 2012. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v46n1/v46n1a12.pdf>> Acesso em: 22 abr. 2012.

LOWEN, Alexander. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. 6. ed. São Paulo: Summus, 1977.

MIRANDA, Larissa Brunet; MORAIS, Paula Daniely Costa de. Efeito do método pilates sobre a composição corporal e flexibilidade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do**

Exercício, v. 3, n. 13, p. 16-21, 2009. Disponível em: <
<http://portalsaudebrasil.com/artigospsb/pilat050.pdf>> Acesso em: 15 abr. 2012.

NOGUEIRA, Maria Inês; CAMARGO JR., Kenneth Rochel de. A orientalização do Ocidente como superfície de emergência de novos paradigmas em saúde. **Revista História, Ciências, Saúde- Manguinhos**, v. 14, n. 3, p. 841-861, jul-set. 2007. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-59702007000300009> Acesso em: 22 abr. 2012.

PEREIRA, Luciani Lima. **Método Pilates e Psicossomática: uma abordagem integral do ser humano**. Porto Alegre: Universidade do Vale do Rio dos Sinos, 2009.

REGO, Ricardo Amaral. **A clínica pulsional de Wilhelm Reich: uma tentativa de atualização**. São Paulo: Psicologia, USP, 14(2), p. 35-59, 2003. Disponível em: <
<http://www.scielo.br/pdf/pusp/v14n2/a05v14n2.pdf>> Acesso em: 15 abr. 2012.

SACCO, Isabel C. N.. et al. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural- Estudo de caso. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, 13(4), p. 65-78, 2005. Disponível em: <
<http://xa.yimg.com/kg/groups/13589948/62339634/name/pilates-biomec%C3%A2nica+do+movimento.pdf>> Acesso em: 15 abr. 2012.

SECCHI, Kenny; CAMARGO, Brígido Vizeu; BERTOLDO, Raquel Bohn. Percepção da Imagem Corporal e Representações Sociais do Corpo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Vol. 25, n. 2, pp. 229-236. Abr/Jun. 2009. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n2/a11v25n2.pdf>> Acesso em: 10 jun. 2012.

SILLER, Brooke. **Desafios do corpo pilates: na academia, em casa e no dia a dia**. São Paulo: Summus, 2009.

SILVA, Gerson D'Addio da; LAGE, Lais V.. loga e fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 46, n. 1, p. 37-39, jan/fev, 2006. Disponível em:<
<http://www.scielo.br/pdf/rbr/v46n1/29385.pdf>> Acesso em: 10 jun. 2012.

SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner; MANNRICH, Giulliano. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 22, n.3, p. 449-455, julh/set,

2009. Disponível em: < <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=541099&indexSearch=ID>> Acesso em: 15 abr. 2012.

SPINELLI, Maria Rosa. **Introdução à psicossomática**. São Paulo: Atheneu, 2010.

VECTORE, Celia. **Psicologia e acupuntura: primeiras aproximações**. Psicologia, ciência e profissão. Universidade Federal de Uberlândia. v. 25, n. 2, p. 266-285, 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1414-98932005000200009&script=sci_arttext> Acesso em: 10 jun. 2012.