

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
FACULDADE DE MEDICINA
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL
GRADUAÇÃO EM TERAPIA OCUPACIONAL

FERNANDA DA SILVA FERREIRA GARCIA

TERAPIA OCUPACIONAL E PILATES: as contribuições do método Pilates
para a realização das atividades de vida diária (AVD)

RIO DE JANEIRO

2014

FERNANDA DA SILVA FERREIRA GARCIA

**TERAPIA OCUPACIONAL E PILATES: as contribuições do método Pilates
para a realização das atividades de vida diária (AVD)**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao departamento de Terapia Ocupacional da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ, como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de bacharel em Terapia Ocupacional.

**Orientador: Prof. Dr. Marcus Vinicius Machado de
Almeida**

RIO DE JANEIRO

2014

FERNANDA DA SILVA FERREIRA GARCIA

TERAPIA OCUPACIONAL E PILATES: as contribuições do método Pilates
para a realização das atividades de vida diária (AVD)

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao departamento de Terapia Ocupacional da
Universidade Federal do Rio de Janeiro –
UFRJ, como parte dos requisitos necessários à
obtenção do grau de bacharel em Terapia
Ocupacional.

Aprovada em: ____/____/____ .

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Marcus Vinicius Machado de Almeida (ORIENTADOR)

Prof. Mestre Renata Caruso Mecca (BANCA)

Dedico este Trabalho primeiramente a Deus por sempre me fazer seguir em frente me dando força e a minha família por me apoiar em minhas decisões.

AGRADECIMENTOS

À Deus por toda força e paciência que tem me dado para a realização desse sonho.

Aos meus pais, irmão e minha família por estarem sempre presentes em minha vida me apoiando nas minhas decisões.

Aos meus amigos que de maneira geral estiveram presentes durante essa longa caminhada.

Aos professores e preceptores de estágio que contribuíram de forma significativa para o meu aprendizado enquanto futura terapeuta ocupacional.

Ao meu orientador por contribuir de forma relevante e por toda a paciência.

E a todos que de certa forma me ajudaram neste Trabalho e fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigada.

“ A vida é movimento e transformação. Há sempre certo nível de tensão para que novos significados possam fluir. A mesma tensão que desorganiza também organiza, gerando caos ou criatividade, alienação ou sabedoria. “ (Rogério Thaddeu)

RESUMO

GARCIA, Fernanda da Silva Ferreira. **Terapia Ocupacional e Pilates: as contribuições do método Pilates para a realização das atividades de vida diária (AVD).** 2014.54f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Terapia Ocupacional, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

Esse Trabalho de conclusão de graduação em Terapia Ocupacional tem por objetivo relacionar as contribuições do método Pilates com a realização das atividades de vida diária que são as atividades básicas do ser humano tendo em vista que o movimento é o elo de atravessamento entre os temas. Para a sua elaboração foi utilizada a metodologia de pesquisa bibliográfica explanatória com transversalização e análise crítica, realizada com a investigação bibliográfica, entre o método Pilates e a Terapia Ocupacional onde foi aprofundado principalmente esse método de Educação Somática mas também foram vistos outros métodos que se enquadram nesse contexto, com intuito de evidenciar o que a Educação Somática pensa sobre o corpo e movimento. O trabalho foi dividido de forma que abrangeu sobre a história de Joseph Hubertus Pilates, fundador do método Pilates onde foi feita uma revisão de literatura e o surgimento de seu método, sobre Educação Somática, o método Pilates na atualidade, a arte do movimento de Rudolf Von Laban e sobre o método Body Mind Centering de Bonnie Bainbridge Cohen e a associação da Terapia Ocupacional com esses métodos que priorizam o movimento e o corpo.

Palavras - chave: Atividades cotidianas, Pilates, Terapia Ocupacional, Práticas corporais, Movimento.

ABSTRACT

GARCIA, Fernanda da Silva Ferreira. **Terapia Ocupacional e Pilates: as contribuições do método Pilates para a realização das atividades de vida diária (AVD).** 2014.54f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Terapia Ocupacional, Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

This work completion degree in Occupational Therapy aims to relate the contributions of the Pilates method with performing daily life activities are basic activities of human beings in order that the movement is the link crossing between issues. For its preparation methodology of mainstreaming with explanatory literature and critical analysis, conducted with the research literature, between the Pilates Method and Occupational Therapy where this method was mainly depth of Somatic Education but other methods were also seen to fit was used in this context, in order to highlight what the Somatic Education thinks about the body and movement. The work was divided so that about covered the story of Joseph Hubertus Pilates, founder of Pilates which was made a literature review and the emergence of his method on Somatic Education, the Pilates method today, the art of movement Rudolf von Laban and the body Mind Centering by Bonnie Bainbridge Cohen method and the association of occupational therapy with these methods that emphasize movement and the body.

Keywords: Daily activities, Pilates, Occupational Therapy, Body Practices, Movement.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Pilates realizando exercícios com molas	17
Figura 2 – Pilates mostrando sua forma física em dois momentos de sua vida	19
Figura 3 – Foto de Joseph com sua equipe	30

LISTA DE ANEXOS

Anexo A - Certidão de Nascimento de Joseph Pilates	47
Anexo B - Pedido de cidadania americana documentado	48
Anexo C - Livro de embarque de Joseph para os Estados Unidos da América	49
Anexo D - Documento no qual todos imigrantes se submetiam para controle dos Estados Unidos	50
Anexo E - Patente do método Pilates	52

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AOTA: American Occupational Therapy Association

AVD: Atividade de vida diária

BMC: Body Mind Centering

RES: Regroupement pour l'Éducation Somatique

TO: Terapia Ocupacional

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	13
2 A HISTÓRIA DE JOSEPH E O SURGIMENTO DO MÉTODO PILATES (REVISÃO DE LITERATURA)	16
3 EDUCAÇÃO SOMÁTICA: INTERAÇÃO ENTRE O CORPO E A MENTE	20
4 CONTROLOGIA: O MÉTODO PILATES NA ATUALIDADE	26
5 ARTE DO CORPO: PRÁTICAS CORPORAIS DE RUDOLF VON LABAN	31
6 TERAPIA OCUPACIONAL, MOVIMENTO E CORPO: COMPONENTE DO DESEMPENHO OCUPACIONAL	36
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS	40
ANEXOS	45

1 INTRODUÇÃO

O trabalho intitulado: “*Terapia Ocupacional e Pilates: as contribuições do método Pilates para a realização das atividades de vida diária (AVD)*” pretende relacionar a prática do método Pilates, técnica corporal criada por Joseph Hubertus Pilates e por ele denominada contrologia, com a realização das atividades básicas do ser humano conhecidas como atividades de vida diária (AVD). Tendo em vista que qualquer atividade realizada por nós é uma forma de movimentação, logo, a respiração, o andar, o comer, vestir-se são movimentos, entendemos que a arte do movimento, seguindo o pensamento de Laban (1978) é a arte de todas as artes e o método Pilates pode ser visto como uma preparação para toda e qualquer ação, ou seja, preparação do sistema músculo-esquelético para a realização das atividades do cotidiano.

Acreditamos que o terapeuta ocupacional, ao compreender as bases do movimento — que para nós não se refere apenas aos conhecimentos da cinesiologia, mas ter instrumentos capazes de lidar com a consciência do corpo — e ter recursos para potencializar qualquer ação, estará mais capacitado a lidar com o fazer do cotidiano.

Segundo Assis e Pinto (2010) para entender essa profissão são necessários aspectos, tais como: a participação em contextos de vida, as áreas de desempenho ocupacional, as habilidades e os padrões do desempenho (performance); o contexto, as demandas da atividade e os fatores do cliente-sujeito. As autoras também afirmam que, segundo a *American Occupational Therapy Association / Associação Americana de Terapia Ocupacional (AOTA)*, são sete as áreas de desempenho ocupacional que garantem aos indivíduos participação em contextos de vida, que são: as atividades de vida diária (atividades básicas de vida diária ou atividades pessoais diárias), atividades instrumentais de vida diária (atividades de vida prática), educação, trabalho, brincar, lazer e

participação social. As autoras afirmam que as áreas de desempenho ocupacional abrangem todas as ocupações do cotidiano e que as ações envolvidas em cada desempenho compõem a rotina de vida das pessoas. E ratificamos que em cada uma destas esferas o movimento e consciência do corpo é sem dúvida condição *sine-qua-nom*.

O terapeuta ocupacional possui uma grande área de atuação porém neste Trabalho iremos focar principalmente nas atividades de vida diária por ser um foco importante para este profissional e ser fundamental na vida do indivíduo. Para Silveira et. al. (*apud* TEIXEIRA 2003) essas atividades são relacionadas aos autocuidados e à mobilidade e estão incluídas também:

atividades de higiene pessoal e auto - cuidado, banho, alimentação, vestuário, controle de esfíncteres, mobilidade funcional, cuidado com equipamentos pessoais, atividade sexual, uso de vaso sanitário, dormir e descansar, além da atividade de comunicação (MELLO; MANCINI; TEIXEIRA *apud* SILVEIRA ET. AL. 2012, p.184)

O terapeuta ocupacional visa promover autonomia, independência e qualidade de vida através de seu instrumento de trabalho que são as atividades, nesse Trabalho retrataremos a importância da realização de atividades físicas para que o nosso corpo consiga executar as atividades necessárias para os seres humanos no dia-a-dia. Para isso associaremos a Terapia Ocupacional com o método Pilates, que segundo Camarão (2004, p.5):

é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, ampliando a capacidade de movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. É um sistema de exercícios que possibilita maior integração do indivíduo no seu dia-a-dia. Trabalha o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa. O indivíduo redescobre seu próprio corpo com mais coordenação, equilíbrio e flexibilidade. Independente da idade, qualquer pessoa pode ser beneficiada por este método que melhora a qualidade de vida e oferece resultados rápidos.

Para a elaboração desse Trabalho a metodologia utilizada foi através de pesquisa bibliográfica explanatória com transversalização e análise crítica entre o método Pilates e a Terapia Ocupacional. Para ampliar as problematizações aqui investigadas sentimos a necessidade de pesquisar a Educação Somática e seus métodos.

O que desejamos mostrar é que o terapeuta ocupacional lida constantemente com o corpo e seus movimentos. Porém em sua formação, o profissional tem muitas vezes uma visão reducionista sobre o movimento e frequentemente seu conhecimento sobre consciência corporal é bem precário. Logo, reabilitar o corpo, nesta direção, fica apenas avaliado pela capacidade de ter ou não determinado arco de movimento. Mas isto não efetiva uma prática potente. Para nós, alguns métodos de Educação Somática são necessários para que o terapeuta possa atuar de modo intenso sobre os sujeitos, seus corpos e consequentemente sobre seu fazer.

O trabalho foi dividido da seguinte forma, segue uma breve descrição: no primeiro capítulo descreverei através de revisão de literatura sobre a história de Joseph Hubertus e o surgimento do método Pilates, no segundo capítulo sobre Educação Somática: interação entre o corpo e a mente, no terceiro capítulo sobre Contrologia: o método Pilates na atualidade, no quarto capítulo sobre a Arte do corpo: práticas corporais de Rudolf Von Laban e sobre o método Body Mind Centering elaborado por Bonnie Cohen e, no quinto capítulo sobre Terapia Ocupacional, movimento e corpo: componente do desempenho ocupacional e como esses assuntos estão interligados e podem contribuir para uma melhor qualidade de vida, bem-estar e independência de cada indivíduo.

2 A HISTÓRIA DE JOSEPH E O SURGIMENTO DO MÉTODO PILATES (REVISÃO DE LITERATURA)

Joseph Hubertus Pilates (1883 - 1967) nasceu na cidade alemã de Mönchengladbach. Foi o criador da técnica corporal denominada Contrologia que hoje conhecemos como Método Pilates.

Sua infância foi marcada por um estado de saúde fragilizado sendo acometido por asma, febre reumática, raquitismo (LATEY; GALLAGHER; KRYZANOWSKA *apud* MARÉS et al. 2012) e indícios de tuberculose. (LATEY; KENDALL e MCCREARY *apud* MATOS, 2011). Sempre buscando superar as dificuldades impostas pelas suas condições de saúde, Pilates estudou várias formas de movimento incluindo yoga, técnicas gregas e romanas (CURI, 2009; LATEY, 2001), karatê e meditação zen (LATEY, 2001). Na Alemanha da época de Pilates acreditava-se que o exercício físico regular era das poucas maneiras disponíveis para combater algumas doenças. Spas e exercícios para a saúde tornaram-se uma parte comum da vida alemã. (LATEY, 2001)

Pilates, nesta investigação sobre o corpo se tornou especialista em anatomia, fisiologia e mergulho a fim de melhorar seu condicionamento, se tornando saudável e forte. (GRAIG et al.; LATEY; LANGE et al.; GALLAGHER e KRYZANOWSKA *apud* PIRES E SÁ, 2005) Aos 14 anos era um entusiasta e praticante do fisiculturismo chegando a posar para cartazes de anatomia, também foi mergulhador, esquiador e ginasta (CURI, 2009; LATEY, 2001).

Pilates que já vivia na Inglaterra desde 1912 ganhava a vida como boxeador profissional e instrutor de defesa pessoal da polícia civil inglesa denominada Scotland Yard além de ter sido artista de circo (LATEY; KENDALL e MCCREARY *apud* MATOS, 2011). Se especializou em artes marciais e aprofundou-se no estudo sobre os movimentos dos animais (ROBINSON e NAPPER; BOLSANELLO *apud* PEREIRA, 2009).

Com a chegada da I Guerra Mundial (1914), foi enviado para um campo de concentração em Lancaster sendo considerado estrangeiro inimigo (HENNERICH, GONZALEZ e MARICAL; GRAIG et al.; LATEY; LANGE et al. *apud* PIRES e SÁ, 2005; PANELLI e MARCO *apud* BAULÉO e FONSECA, 2012). “Em campo ele refinou suas ideias sobre saúde e musculação e encorajou todos os membros do acampamento para participar de seu programa de condicionamento, com base em uma série de exercícios realizados em uma esteira” (LATEY, 2001).

De acordo com Panelli, Joseph Pilates viveu na Inglaterra durante a Primeira Guerra Mundial foi considerado estrangeiro inimigo e por esse motivo foi recluso no campo de concentração de Lancaster em 1914, onde atuando como enfermeiro passou a treinar os internos e os feridos de guerra com os exercícios desenvolvidos por ele que levavam a tonificação da musculatura dos pacientes mesmo antes de se levantarem de seus leitos através das molas de camas hospitalares. (*apud* BAULÉO e FONSECA, 2012, p.50-51).



Figura 1 – Pilates realizando exercícios com molas

Fonte: BASTOS, Marcello Machado. **A História Real de Joseph Pilates**. 2011.

Ainda preso, no campo de concentração, Joseph Pilates foi transferido para a Ilha de Man no final da guerra, lá auxiliou na recuperação dos feridos atuando como enfermeiro, aplicando seu método e utilizando “as molas das camas hospitalares para iniciar a

tonificação dos músculos dos pacientes, mesmo antes de poderem se levantar, criando então, os aparelhos que são utilizados até hoje” (PANELLI e MARCO *apud* PEREIRA, 2009; PATERSON *apud* FORMIGHIERI, 2012; LATEY, 2001; LATEY *apud* FORMIGHIERI, 2002).

Bolsanello (*apud* PEREIRA, 2009) afirma que o método foi reconhecido em 1918, pois Pilates ajudou a combater a pandemia de gripe espanhola (Influenza A) que atingia a população naquela época fazendo com que os confinados que praticavam seus exercícios não fossem atingidos pela gripe, com isso sua técnica ganhou prestígio. (FRIEDMAN & EISEN *apud* LATEY, 2001; LANGE et al. *apud* COMUNELLO, 2011; APARÍCIO e PEREZ, *apud* CURI, 2009; METEL; MILERT *apud* FORMIGHIERI, 2012).

Para Dieck et. al. (*apud* MATOS 2011), o método Pilates foi reconhecido por militares britânicos e Joseph treinou as tropas britânicas. Segundo Muscolino e Cipriani (*apud* MATOS 2011) o exército alemão também ficou interessado pelos seus treinamentos e, Pilates retornou à Alemanha para treinar a polícia e os militares de lá. Já Paterson (2009) afirmou que ao final da guerra Joseph Pilates foi para Hamburgo, na Alemanha, lá aprimorou seu método e seus aparelhos. “O sucesso de seu método chamou a atenção do Exército alemão, o qual solicitou os seus serviços como treinador, porém Pilates recusou a proposta” (*apud* FORMIGHIERI, 2012).

A partir da possibilidade de financiar um estúdio, em Nova Iorque, em troca de treinar com Joseph Pilates, vinda de um famoso boxer alemão Pilates imigrou para a cidade de Nova Iorque (KENDALL e MCCREARY; DIECK et al. *apud* MATOS, 2011). No navio a caminho dos Estados Unidos, em 1926, conheceu sua futura esposa, Clara (LATEY, 2001; LANGE et al., 2000; GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2000; BERTOLLA et al, 2007; SILVA; MANNRICH *apud* COMUNELLO, 2011; LATEY, 2001;). Chegando lá fundaram um estúdio no qual os primeiros praticantes eram atletas e dançarinos (GALLAGHER; KRYZANOWSKA *apud* COMUNELLO, 2011), tornando-se um elemento importante para o treinamento de bailarinos famosos, dentre eles, Rudolf

Von Laban, Mary Wigman, Ruth St.Denis, Ted Shawn, Marta Graham, George Balanchine, Hanya Holm e Jerome Robbins. (CURI, 2009). Esta relação entre dança e Pilates ainda se mantém muito forte. No Brasil, por exemplo, grande parte dos profissionais formados em Pilates são bailarinos. A Bahia, sobretudo, devido a mais antiga graduação de dança no país, a Universidade Federal da Bahia, possui um grande número de bailarinos instrutores de Pilates.

Em 1934, Joseph Pilates escreveu o livro “Sua saúde” e em 1945, escreveu o livro “O retorno à vida pela Contrologia” que teve como coautor William John Miller.

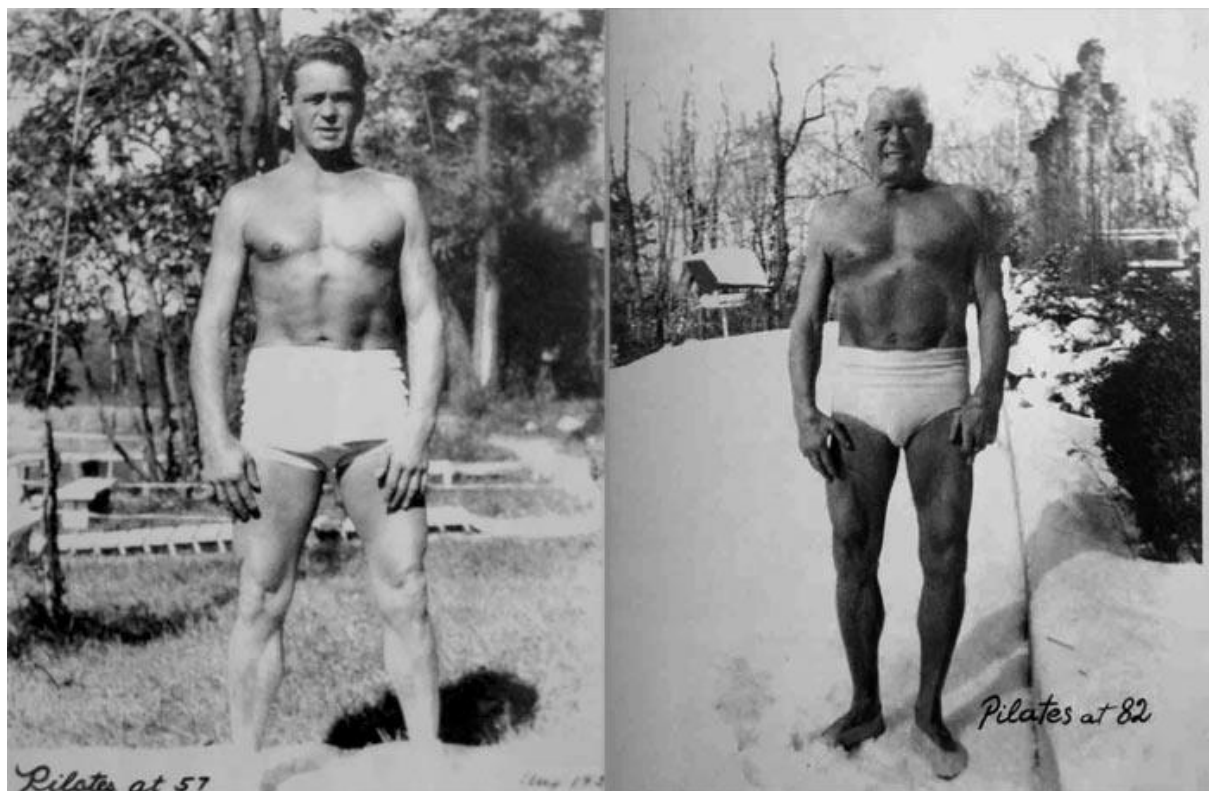


Figura 2 – Pilates mostrando sua forma física em dois momentos de sua vida

Fonte: BASTOS, Marcello Machado. **A História Real de Joseph Pilates**. 2011.

Em 1967, aos 84 anos, o criador do método Pilates veio a falecer. Segundo Panelli e De Marco, Joseph entrou em seu estúdio durante um incêndio na tentativa de recuperar os aparelhos e suas pesquisas porém inalou gases tóxicos que foram inevitáveis o levando à óbito (PANELLI; DE MARCO *apud* HENNERICH, GONZALEZ, MARICAL, 2010).

“Nos anos 90, o método de Pilates foi largamente utilizado por profissionais de saúde, sendo aplicado em diversas áreas da reabilitação, nomeadamente neurológica, ortopédica, geriátrica, dores crônicas, entre outras” (DIECK *apud* MATOS, 2011).

3 EDUCAÇÃO SOMÁTICA: INTERAÇÃO ENTRE O CORPO E A MENTE

Nesta parte de nosso Trabalho, achamos importante ampliar as discussões que envolvam os temas corpo e clínica em nossa visão ampliada. Acreditamos que a Educação Somática, com seus diversos métodos e pensamentos, também traz problematizações interessantes sobre a discussão do corpo, com seus símbolos, estrutura e clínica, criando uma saída para as práticas reducionistas, as vezes frequentes na área de reabilitação. Além disso, o método Pilates é considerado uma das formas de Educação Somática.

De origem grega o termo somático é derivado da palavra soma que tem como significado “corpo vivo na sua totalidade”. (TAN J.C., NORDIN, M., 1992 *apud* MATOS, 2011). O termo somático é relativo a ou próprio do organismo considerado fisicamente; físico, corporal (SOMÁTICO, 2009). Segundo Tan e Nordin (*apud* MATOS, 2011), ele diz que o filósofo Thomas Hanna (1928-1990) propôs a palavra *somática* para estabelecer a interação entre o corpo e a mente. Soma reflete um ser humano integrado, onde há conjugação entre o corpo e a mente (MANNHEIMER, J.S., ROSENTHAL, R.M. *apud* MATOS, 2011). Os métodos de corpo-mente são constituídos por somática, Educação Somática, Educação Psicossomática (LEGAYE, J. et al, *apud* MATOS, 2001).

Na Europa e na América do Norte o campo da Educação Somática existe há mais de um século porém só recebeu esse nome em 1995 por membros do *Regroupement pour l'Éducation Somatique* (RES) em Montreal, no Canadá (MARTINS, 2008), que entenderam que havia um conjunto de práticas que procuravam trabalhar de forma integral e intensiva o ser humano como um todo e incluíam o corpo como um elemento potente na transformação humana e social. Desta forma, apresentaram caminhos diferentes das práticas corporais tradicionais que visavam apenas desenvolver valências físicas, como força,

amplitude articular, alongamento, velocidade e etc. Os autores como Laban e Gerda Alexander, Ida Rolf e diversos outros, muito mais que trabalhar o corpo em sua estrutura biofísica, desejavam contemplar a experiência corporal associado aos aspectos psíquicos, afetivos, culturais, históricos numa totalidade de trabalho do ser humano.

A história da Educação Somática está ligada a um grande movimento idílico do final do século XIX e início do século XX que foi conhecido como cultura do corpo. Diversos pensadores, geralmente de base de esquerda ou anarquistas, tentando resistir ao corpo capturado e empobrecido, trazido pela crescente Revolução Industrial, iniciaram investigações e explorações corporais, numa tentativa de redescoberta do homem e de seus gestos. Nesta direção encontram-se o movimento de Artes e Ofícios — que é uma das origens da Terapia Ocupacional — e o Movimento da Antroposofia que deu origem a um dos métodos somáticos que é a Eurytmia, criado por Rudolf Steiner. Estes pensadores procuravam regiões afastadas dos grandes centros urbanos e criavam colônias, onde passavam a estudar e vivenciar os diversos métodos de experiência corporal do oriente e outras culturas. A busca pelo oriente e culturas não ocidentais revela como o mundo ocidental estabeleceu uma precária relação e investigação com o corpo. Sem dúvida alguma o yoga foi uma das práticas que mais influenciou a Educação Somática, destacando-se que o Pilates e o BMC são altamente atravessados por esta filosofia corporal oriental.

A Educação Somática é um campo teórico e prático no qual o movimento é considerado uma característica essencial do ser vivo e não apenas um fenômeno biomecânico. A sensação, a emoção, o pensamento e a memória são movimentos, a vida é movimento. Esse campo agrupa diversos métodos educacionais e se interessa pelas relações entre a motricidade humana, a consciência e o aprendizado, ou seja, pela consciência do corpo e seu movimento que retrata a conscientização corporal (BOLSANELLO, 2008). Para Stuart (*apud* MARTINS, 2008, p. 191) essa consciência corporal tem aspectos motores, sensoriais, perceptivos e cognitivos que são abordados simultaneamente. Entre esses métodos estão: Técnica de Alexander,

Feldenkrais, Antiginástica, Eutonia, Ginástica Holística, Continuum, Body Mind Centering - BMC, Cadeias Musculares - G.D.S., Bartenieff, Somato-Psicopedagogia, Somaritmos, Yoga e algumas linhas do método Pilates, dentre outras práticas. Esses métodos possuem um ponto em comum que é o conceito de corpo enquanto experiência central, de onde se originam os aspectos pedagógicos da Educação Somática além de visar o aprendizado pela vivência, a sensibilização da pele e a flexibilidade da percepção, que segundo Loureiro (2008) são os três aspectos essenciais para o entendimento da Educação Somática: a ampliação da relação que o indivíduo tem com o próprio corpo, o desenvolvimento da consciência corporal e a reeducação do movimento (BOLSANELLO, 2005 e 2008; MARTINS, 2008). Os diversos métodos somáticos se apoiam na premissa de que o sistema nervoso sabe reconhecer e utilizar a informação apropriada para seu funcionamento. Sendo assim, Alain Berthoz (*apud* CORIN, 2001) argumenta que as terminações nervo-musculares são ativadas quando imaginamos ou observamos movimentos, logo, o fato de percebermos algo já é uma forma de agirmos, com isso podemos constatar que percepção e ação estão interligadas (MARTINS, 2008). Ou como diria Meleau-Ponty (2009) o mundo que eu atuo é o mundo que existe em minha percepção.

A particularidade da Educação Somática é que suas estratégias são principalmente educacionais e investem na responsabilização do aluno na descoberta de seu corpo, seus gestos e sentidos. Para a Educação Somática, um processo terapêutico eficaz comporta um aspecto educacional onde a pessoa toma consciência do papel que seus hábitos de vida têm, tanto no quadro patológico quanto na prevenção e na solução de seus problemas. Podemos dizer que a Educação Somática se aproxima da ideia de Foucault (2008) de “Prática de Cuidado de Si”. Consciente de que seu bem-estar é sua responsabilidade, o aluno se compromete no processo de recuperação da saúde. Esse compromisso é sem dúvida um fator que torna o processo eficaz (BOLSANELLO, 2005). Para Loureiro (2008), o desenvolvimento da Educação Somática se dá a partir da conscientização corporal e não podemos esquecer que esse método não

cura todos os males bem como quando preciso deverá haver acompanhamento de outros profissionais (BOLSANELLO, 2005).

Notamos aqui que o cotidiano tem valor fundamental para a organização de certos hábitos corporais. Assim a pessoa deve entender como seu modo de realizar suas ações do dia-a-dia pode constituir seu corpo. E se for necessário criar novo modo de operar esse corpo, é preciso que o aluno tome consciência de seu modo de realizar seus movimentos em suas atividades. Percebemos então que relações entre AVD e consciência corporal são trazidos pelo método Pilates. E achamos que este pensamento pode ressignificar o modo como os terapeutas ocupacionais pensam sobre treinar as atividades cotidianas.

De um modo geral, nas práticas de Educação Somática, não são valorizadas as repetições de movimento frequentes nas academias de ginásticas que geralmente o sujeito faz sem nenhuma atenção. É extremamente valorizada as percepções do corpo, principalmente a propriocepção, acreditando que a percepção leva a descobertas do corpo e a um processo de mudança integral do ser humano. Se há repetições, elas acontecem numa velocidade, geralmente lenta, capaz de fazer com que o aluno perceba de forma atenta o seu corpo que se move. Outro fator importante é que, ao invés de valorizar os grandes grupos musculares, que geralmente são usados para delinear as formas do corpo em prática hedonistas, estes procuram acionar a musculatura denominada de profunda que se quedam perto das articulações e que ajudam no controle tônico e do equilíbrio corporal. Desde Stainer e sua Euritímia, a luta que a criança tem, em seu processo de desenvolvimento, para vencer a resistência tem grande importância no desenvolvimento geral, por isto eles valorizam tanto a exploração das musculaturas antigravitacionais. A gravidade e a luta que o homem tem diariamente para resistir e organizar seu corpo frente a esta força inexorável, passam a ser vista como elementos estruturantes da vida e do homem.

Uma outra característica muito frequente e importante na Educação Somática é a consciência respiratória. A respiração é vista como um movimento básico e incessante que organizaria todo o corpo

além de ser a fonte direta de toda a energia necessária a todo fazer. Diferente das práticas corporais ocidentais que raramente estabelecem uma consciência respiratória, no Oriente, como por exemplo no yoga, a respiração é central, bem como nas práticas somáticas, que como já afirmamos, são extremamente devedoras das práticas Orientais.

Ainda há um terceiro fator muito frequente nas práticas e pensamentos da Educação Somática e que aparece como uma resistência ao empobrecimento do gesto após a revolução industrial. É frequente a ideia da necessidade de se ampliar o repertório gestual, possibilitar que o indivíduo experimente a sua diversidade de movimento. Nesta direção, Laban e Bonnie Cohen são exemplos mais expressivos.

Para os professores de Educação Somática, a saúde é um estado de bem-estar global da pessoa em seu meio ambiente. Segundo esta visão da saúde, os diferentes desequilíbrios das funções fisiológicas, psíquicas, cognitivas e afetivas são abordados pelo professor de Educação Somática como fazendo parte de um todo somático. Visto que a mobilidade do corpo toca todas as áreas da vida humana, os métodos de Educação Somática têm aplicações das mais variadas. Dependendo da história de cada aluno, de suas necessidades e de seu engajamento no processo educacional, a Educação Somática pode lhe dar resultados eficazes na diminuição de sintomas antálgicos; na melhora da coordenação motora; na prevenção de problemas músculo-esqueléticos resultantes de movimentos repetitivos; no desenvolvimento da capacidade de concentração; na recuperação do esgotamento físico e mental; na melhora da respiração; na melhora da flexibilidade muscular e amplitude articular; no relaxamento de tensões excessivas e ativação de músculos pouco utilizados; na transformação de hábitos posturais inadequados e no desenvolvimento da capacidade de expressão (BOLSANELLO, 2005), ou seja, uma reorganização plena do corpo e do cotidiano.

Estes métodos também se opõem ao dualismo entre corpo e mente, onde a mente pensa e o corpo atua (TAN JC, NORDIN M. *apud* MATOS, 2011). Os métodos corpo-mente, ou seja, as práticas

somáticas, têm como principal premissa o fato de: os pensamentos, as emoções, as atitudes e os comportamentos afetarem a função fisiológica, e vice-versa (LEGAYE J, DUVAL-BEAUPERE G, HECQUET J, MARTY C *apud* MATOS, 2011). Combinam a atividade muscular com a consciência, a respiração e a energia. (MATOS, 2011). Isto significa dizer que a Educação Somática pensa trabalhar o homem de forma integral. Assim visualizamos que este pensamento integral, bem como a relação corpo, consciência corporal e cotidiano são fatores que aproximam de forma bastante estreita Terapia Ocupacional e Educação Somática.

Ainda é importante informar que na formação do terapeuta ocupacional, quando nos cursos de graduação há laboratórios de corpo, geralmente as práticas de Educação Somática são as privilegiadas e ainda lembremos que um dos métodos de Educação Somática mais conhecido é o BMC, criado por uma terapeuta ocupacional americana chamada Bonnie Cohen.

4 CONTROLOGIA: O MÉTODO PILATES NA ATUALIDADE

Na parte anterior de nosso Trabalho procuramos destacar algumas características gerais do conjunto de práticas denominadas de Educação Somática e possíveis relações destas com a Terapia Ocupacional. Relembrando que o método Pilates está incluído na Educação Somática. Neste momento achamos importante aprofundar nossa investigação sobre o método Pilates.

Joseph Pilates propôs em seu livro “Your health” (1934) que as pessoas corajosas deveriam investigar suas declarações a favor da Contrologia para o bem de todos. Durante 25 anos ele coordenou estudos científicos e práticas com seu próprio corpo e com o corpo de seus alunos que resultou na prática da Contrologia, nome dado por Joseph para o seu método. Segundo ele, a Contrologia:

representa um breve sistema de Educação Física e é apresentada como uma nova arte e ciência que, se for universalmente adotada e ensinada nas instituições educacionais, muito auxiliará a eliminar o sofrimento nos hospitais, sanatórios, casas para deficientes, asilos para lunáticos, reformatórios e prisões. Ela também transformará as palavras saúde e felicidade em termos que indiquem não apenas condições teóricas, mas condições reais. (PILATES, 2010, p. 30)

Acerca disso, Joseph fez uma pergunta que é considerada a pergunta central da sua vida: “Quantas centenas de pessoas morrem prematuramente entre 35 e 59 anos quando, deveriam viver de vinte a quarenta anos a mais, se tivessem compreendido e aplicado as regras da natureza para uma vida normal?” (PILATES, 2010, p. 26). Joseph faz uma crítica ao mau investimento de dinheiro e afirma que se o mesmo fosse aplicado corretamente seria atingido o objetivo desejado que é a restauração da saúde normal e natural da população. Joseph Pilates afirma que para obter resultados bons e imediatos nas nossas vidas, a energia que é desperdiçada e utilizada de maneira prejudicial deveria ser

direcionada, sem resistência, para o caminho natural, o caminho para a saúde normal. Então, o que é esse equilíbrio entre o corpo e a mente?

é o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos princípios mecânicos que abrangem a estrutura do esqueleto, um completo conhecimento do mecanismo do corpo e uma compreensão total dos princípios de equilíbrio e gravidade, como nos movimentos do corpo durante a ação, no repouso e no sono (PILATES, 2010, p.43).

Para obter esse equilíbrio entre o corpo e a mente, o indivíduo deve desenvolver sua condição física na mesma medida que ocorre o desenvolvimento de sua mente. A falta de harmonia entre a saúde física e a saúde mental é responsável pela infeliz condição física e mental do homem atualmente. Para chegar a um estado de saúde normal é necessário o equilíbrio entre o corpo e a mente, o equilíbrio perfeito que foi nomeado de Contrologia por Joseph Pilates, a perfeição física que resulta em uma vida normal não pode ser obtida sem esse conhecimento e a morte precoce não pode ser evitada. Joseph definiu Contrologia da seguinte maneira, “completa coordenação entre o corpo, a mente e o espírito. Desenvolve o corpo uniformemente, corrige posturas erradas, restaura atividade física, revigora a mente e eleva o espírito” (PILATES, 2010). Assim, contrologia se refere a um controle conjunto do corpo e da mente. Do estudo do controle associado entre soma e espírito. Não há um trabalho corporal efetivo se a mente não é ativada nesta consciência, da mesma forma que os processos psíquicos só podem ser trabalhados se o corpo estiver envolvido integralmente.

Os hábitos incorretos, trazidos por uma falta de consciência de seus gestos nas ações cotidianas, são responsáveis pela maioria das doenças, se não por todas elas. Com o método Pilates podem ser prevenidas diversas doenças e problemas que não são prevenidas (os) com outros métodos, tais como: a tuberculose, pernas arqueadas, joelhos para dentro, pés planos, curvatura da coluna, doenças cardíacas, entre outras. Para Joseph, a correta solução para as doenças atuais seria o reconhecimento das funções mentais e as limitações

físicas, para que a completa coordenação entre eles possa ser conquistada (PILATES, 2010).

O método Pilates possui diversos objetivos, porém seu principal objetivo é fortalecer a musculatura da área situada entre o quadril e o osso esterno, região considerada como o núcleo do corpo e que também se relacionam com a resistência à gravidade e a respiração. Esses músculos trabalham em conjunto para sustentar a coluna vertebral promovendo uma boa postura e melhora do equilíbrio muscular (PEREIRA, M.J. et al *apud* BAULÉO e FONSECA, 2012).

Centralização, concentração, controle, fluidez, precisão e respiração, são os seis princípios considerados fundamentais deste método. (MATOS; PANELLI; MARCO *apud* BAULÉO e FONSECA 2012). De acordo com Panelli e Marco (2009) existem autores que consideram o relaxamento como parte dos princípios básicos, porém, segundo a autora Romana Kryzanowska, que foi aluna e colega de trabalho do próprio Joseph Pilates, o relaxamento não consta como um dos seis princípios básicos, mas é considerado um fator de grande importância para o método. (PANELLI; MARCO *apud* BAULÉO e FONSECA 2012)

A marca Pilates foi registrada pela primeira vez em 1984, nos Estados Unidos, dezesseis anos após o falecimento do seu criador (PANELLI; MARCO *apud* BAULÉO e FONSECA 2012) (Vide anexo E).



Figura 3 – Foto de Joseph com sua equipe

Fonte: BASTOS, Marcello Machado. **A História Real de Joseph Pilates**. 2011.

Camarão (2004) afirma que Pilates é o único método de alongamento e fortalecimento muscular que não causa nenhuma lesão à pessoa que o pratica e que a cada aula são trabalhados a respiração, a postura, a flexibilidade e o controle muscular proporcionando força física, ou seja, o corpo todo é trabalhado.

O método Pilates aumenta a força; proporciona maior controle muscular; integra o corpo e a mente; contribui para a melhora da capacidade respiratória; aumenta a energia; dá maior flexibilidade; harmoniza os movimentos diários; alonga, tonifica e define a musculatura; melhora o condicionamento físico e mental; corrige a postura; dá maior consciência corporal; reestrutura o corpo; aumenta o equilíbrio e a coordenação; previne lesões; é eficiente no pós-reabilitação; aumenta a autoestima; alivia o estresse e as dores musculares, esses benefícios são citados por Camarão (2004). A autora afirma também que o método possui uma grande vantagem que é a realização dos exercícios com prazer por isso além da rapidez dos resultados ele aumenta a autoestima.

O método Pilates frequentemente é conhecido pelo uso de aparelhos que possuem resistência produzida por molas. Contudo, esta

associação não é de fato verdadeira, mas uma visão reduzida do método. Quando Pilates cria seus aparelhos, a função era apenas para que estes fossem um dispositivo que facilitasse o alinhamento e a postura corporal, possibilitando para as pessoas que tivessem pouco consciência de seu corpo uma referência. Em verdade, os aparelhos ajudavam no alinhamento dos membros e no fornecimento de informações proprioceptivas. Mas, à medida que os sujeitos tomassem mais consciência de seu corpo, suas posturas e respiração e soubessem trabalhar de forma evidente certos grupos musculares, os aparelhos eram dispensáveis. Porém, hoje notamos que um certo comércio em torno dos aparelhos de Pilates foi produzido e reduzimos este método de consciência corporal a um uso irrestrito destas máquinas.

Vimos então que o Pilates pensa o trabalho corporal vinculado a muitos elementos que não comparecem nas práticas tradicionais, como por exemplo, a respiração, coordenação, controle do corpo e outros. Isto nos coloca numa complexidade que põe o homem que se move como ator privilegiado de seu movimento e revela que o movimento é um ato de tornar cada um consciente de seu corpo e conseqüentemente de si. Além disso, o método Pilates, ampliando nossa consciência de nosso corpo propõe uma investigação de nossos hábitos gestuais e corporais em nosso cotidiano, procurando entender como estes hábitos são vitais para o nosso adoecimento ou saúde. Acreditamos que este modo de avaliar o cotidiano deve ser tomado pelos terapeutas ocupacionais, intensificando suas ações transformadoras em suas intervenções.

5 ARTE DO CORPO: PRÁTICAS CORPORAIS DE RUDOLF VON LABAN

Em nosso Trabalho estamos trazendo a ideia de que uma consciência do corpo na realização das atividades cotidianas tem valor para criar formas mais saudáveis de lidar com o dia-a-dia. Nesta direção, entendemos que as atividades estruturam nosso corpo, modelam nossos gestos e ações. E o método Pilates poderia nos ajudar a compreender e reestruturar nosso cotidiano. Entretanto, para intensificarmos esta relação entre corpo, atividades, cotidiano e saúde achamos importante trazer também mais um método de Educação Somática, que como Pilates, também vê intensas relações entre atividades cotidianas, corpo e subjetividade. Estamos falando do sistema Laban.

Outro fator importante nos pensamentos de Laban é que este entendia que o movimento, ou como ele denominava, a arte do movimento, é a arte de todas as artes, a arte básica da vida, uma vez que toda e qualquer ação, toda e qualquer atividade ou fazer tem o movimento como condição primeira e básica. Logo, para entender o homem em suas ações cotidianas o movimento é o elemento mais primordial. E entenda-se aqui movimento como um complexo que envolve corpo, mente e social e não apenas como um fator biomecânico, como já mencionamos. Para investigarmos Laban, também traremos uma de suas discípulas que aprofunda alguns temas desenvolvidos por este autor. Estamos falando da terapeuta ocupacional Bonnie Cohen.

Rudolf Von Laban criou um sistema de análise do movimento (Esforço e Espaço), um estudo filosófico, a coreosofia e um sistema de escrita de dança, conhecido como Kinetographie ou Labanotation. Ele desejava basear as leis da dança mediante e/ou com auxílio o estudo de seu principal elemento, o movimento, em vez de tomar como parâmetro elementos secundários, como a música. Isto porque, em sua visão cósmica de mundo, o movimento era a origem de todo ser e o elemento básico da vida, considerando a dança o retrato puro da vida. Para

Laban, o importante era desenvolver a capacidade de compreender e usar o corpo expressivamente, visto que para ele estava clara a relação entre o corpo, os sentimentos e a razão. Assim, o treinamento corporal de Laban voltava-se muito mais às questões estruturais do movimento, procurando fazer com que o aluno se tornasse consciente das relações entre o seu corpo e o espaço, das diferenças rítmicas, da fluência, experimentando essas descobertas não apenas no âmbito das ideias, mas também segundo a própria experiência prática.

Inspirado nos princípios de harmonia formulados pelos gregos na antiguidade, Laban baseou-se nas ideias de Platão e de Pitágoras, nos conceitos geométricos, na escala musical para conseguir analisar, definir e denominar o principal elemento da dança: o movimento. Laban ainda relacionou a arquitetura ao movimento, chegando inclusive a dizer que “o movimento é arquitetura viva” pois, segundo ele, o movimento pode ser comparado a uma construção que se mantém equilibrada por causa da compensação de força de suas partes, com a diferença de que, no movimento, há trocas de lugares e de coesão.

Em 1923 Laban começou a ganhar notoriedade, dando por encerrada a criação de seu sistema de escrita de dança e em 1926 publicou uma obra sobre os princípios deste, *Schrifttanz* ou a *Kinetographie*.

Rudolf Von Laban diz que a arte do movimento é à base de tudo e que todas as atividades humanas tem como base o movimento, como visto nos capítulos anteriores, respirar é movimento. Ele faz inspirar que o cotidiano é constituidor do corpo e que há um vocabulário básico para os gestos humanos. A partir disso, Bonnie Bainbridge Cohen que foi aluna de Laban, formada em Terapia Ocupacional e movimento (VELLOSO, 2006), vai investigar sobre uma outra ótica esse vocabulário de gestos cotidiano. O método *Body Mind Centering* (BMC), foi criado há mais de 35 anos por Bonnie Cohen. Nele é usado o mapa da medicina ocidental e a ciência (anatomia, fisiologia, cinesiologia, etc.), mas sofre grande influência pelas filosofias do Oriente. Por ser elaborado na área da Educação e Terapia Somática, o método parte da premissa de que o corpo e a mente estão conectados e os seus sistemas entrelaçados, ou

seja, coloca o corpo como algo material onde nosso corpo e nossa mente são os meios de exploração. (COHEN *apud* CAETANO, 2008). A partir disso, Cohen (*apud* PEES, 2008) afirma que “A mente é como o vento, e o corpo como a areia; se quiser saber como o vento sopra, você pode olhar na areia”

O método BMC apresenta suas aplicações em várias profissões, tais como: dança e movimento, trabalho corporal, massagem, Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Dança, Terapia, Terapia através do Movimento, dentre outras, possibilitando um completo aquecimento dos sistemas corporais; aperfeiçoando o alinhamento, dando flexibilidade, força e integração; prevenindo e recuperando lesões; aumentando o vocabulário de movimento; fazendo uma comunicação sutil através do toque diferenciando as diversas camadas dos tecidos; dando suporte aos múltiplos sistemas corporais para avaliação e tratamento; criando uma ponte entre a vida, o trabalho e o movimento ativo repadronizado, dando aos clientes um caminho para integrar mudanças através de seus movimentos na vida cotidiana; analisando e tratando através do toque, movimento e percepção, baseando-se numa aproximação compreensiva dos sistemas corporais; promovendo um sutil e envolvente suporte dos padrões de desenvolvimento do movimento; possibilitando uma aproximação dos processos psicofísicos através do movimento, toque, respiração e voz; e proporcionando caminhos para a percepção sublinhando os componentes dos problemas, como por exemplo, desequilíbrios da qualidade fluida nos distúrbios neurológicos, aspectos do desenvolvimento do movimento apontados por um problema de joelho, desequilíbrios orgânicos influenciando uma inabilidade para relacionar-se com os outros. (COHEN *apud* CAETANO, 2008).

Bonnie Cohen evidencia que:

O movimento é uma percepção; é a primeira percepção a se desenvolver e, portanto, a mais importante para a sobrevivência; como cada experiência estabelece uma base para futuras experiências, o movimento ajuda a estabelecer o processo como nós o percebemos; o modo como percebemos o movimento torna-se

parte integral de como percebemos [as nossas ações] através dos outros sentidos. (COHEN *apud* PEES, 2008, p.3)

Sacks (*apud* PEES 2008) nos informa a existência de um sentido secreto denominado por Sherrington como sexto sentido, descoberto em 1890. Esse sentido, conhecido atualmente como propriocepção amplia os sentidos tradicionais que eram apenas cinco, que são: audição, olfato, paladar, tato e visão. A utilização dos sentidos contribui para a realização de nossas atividades cotidianas e quando algum desses sentidos apresenta algum déficit quase sempre é necessário de um profissional como o terapeuta ocupacional para auxiliar no desenvolvimento dessas atividades fundamentais na vida dos indivíduos.

Por sua vez, Laban (1978) afirma que para a ciência:

a mudança é um elemento essencial da existência. A mudança se transforma em movimento nos seres vivos, dotados de uma necessidade interna imperiosa de empregar o tempo e as alterações que ocorrem no tempo para seus propósitos pessoais. Levado por suas necessidades espirituais e materiais, o homem cultiva relacionamentos pessoais com seus semelhantes. Em todas essas necessidades, o movimento tem o papel central (ALVES, 2010, p.2).

Ainda é importante mencionar que Laban não entende simplesmente o movimento em sua função geométrica como a cinesiologia faz. A cinesiologia classifica e avalia os seus movimentos através de ângulos, planos e eixos. Laban afirma que para além de sua trajetória geométrica, o movimento é repleto de esforços, que são qualidades dinâmicas. Para Laban estes esforços podem ser o peso (gerando movimentos fortes ou leves), o tempo (produzindo ações lentas ou rápidas) o espaço (no qual o gesto pode exigir uma precisão na trajetória do gesto ou não, criando movimento de espaço direto ou indireto) e por último o fluxo que fala de um grau de controle do movimento ou de liberdade. Assim, por exemplo, se pintamos com tinta aquarela alguns esforços podem ser convocados de forma mais efetiva, como o fluxo livre, o peso leve, o tempo rápido e o espaço indireto. Mas se pintamos com tinta nanquim, esforços diametralmente opostos são

solicitados. Podemos realizar em nossas ações cotidianas diversas extensões do braço, mas a cada ação uma dinâmica muito diferente é solicitada e necessária. Assim a grande variação do gesto não está no ângulo realizado, mas no esforço empreendido.

Este esforço estabelece relações intensas como o nosso controle respiratório, tônico e postural. Logo, movimento é esforço intenso do homem com seus espaços, objetos e ações cotidianas que produzem um certo modo do homem portar seu corpo no mundo. Ao estabelecer este corpo a subjetividade é constituída.

Os esforços Labanianos também podem fornecer de forma sistematizada uma experiência significativa da diversidade gestual, fazendo o sujeito ampliar seu vocabulário corporal e ao mesmo tempo tomar consciência de sua pluralidade expressiva, funcional e estética.

Neste capítulo pudemos perceber que para Laban a arte do movimento é a base de tudo inclusive das atividades humanas e que o método Body Mind Centering possibilita uma melhor compreensão da movimentação humana através da fluência do movimento e do ritmo natural de cada pessoa. (ALVES, 2010) então a união desses saberes e conceitos auxiliará de forma significativa para atuação do terapeuta ocupacional que visa olhar o ser humano como um todo porém em sua singularidade e especificidade pois o fazer humano se dá de forma individual e única para cada pessoa. Vimos também que para tudo em nossas vidas é utilizado o movimento e ele deve ser analisado de forma minuciosa porém falaremos sobre isso no próximo capítulo.

6 TERAPIA OCUPACIONAL, MOVIMENTO E CORPO: COMPONENTE DO DESEMPENHO OCUPACIONAL

Começaremos este capítulo definindo Terapia Ocupacional para isso usarei a publicação brasileira formulada pelo curso de Terapia Ocupacional da USP – Universidade de São Paulo que define a profissão como:

um campo de conhecimento e de intervenção em saúde, educação e na esfera social, reunindo tecnologias orientadas para a emancipação e autonomia das pessoas que, por razões ligadas a problemática específica, físicas, sensoriais, mentais, psicológicas e/ou sociais, apresentam, temporariamente ou definitivamente, dificuldade na inserção e participação na vida social. As intervenções em Terapia Ocupacional dimensionam-se pelo uso da atividade, elemento centralizador e orientador, na construção complexa e contextualizada do processo terapêutico. (CAVALCANTI e GALVÃO, 2007, p.70)

Almeida (2006) afirma que durante muito tempo o terapeuta ocupacional restringiu sua formação a cadeiras que estudam o corpo em sua anatomia, fisiologia, movimentos, patologias, etc. Estes estudos ajudam a entender o corpo normal e aqueles que têm alterações. Assim, o movimento era um componente importante para a prática profissional, entretanto, o movimento é muito mais complexo e tem outros elementos que devem ser entendidos. Para Loureiro (2008), conhecer a estrutura óssea, o seu eixo de equilíbrio vertical, a musculatura que sustenta esta estrutura, ter a noção sensorial da musculatura que promove movimento corporal, perceber o quanto e como empregamos a nossa força para as ações básicas e atividades físicas, são atributos básicos para a Educação Somática que qualquer pessoa deve possuir para ter um conhecimento maior de si. Vimos anteriormente no capítulo sobre Educação Somática que esse termo agrupa alguns métodos educacionais e se interessa pelas relações entre a motricidade humana, a consciência e o aprendizado, ou seja, pela consciência do corpo e seu

movimento que retrata a conscientização corporal (BOLSANELLO, 2008) e dá origem a certas linhas do método Pilates.

As atividades da vida cotidiana nos obrigam a pensar na complexidade da realização dos movimentos, por isso é importante analisar os componentes e trabalhar o corpo para além da exclusiva visão biomecânica. É importante também entender que os métodos de Educação Somática se baseiam no movimento enquanto característica essencial do ser humano tendo em vista que cada indivíduo possui uma forma de movimentar-se mesmo quando se trata de ações semelhantes e que para a Terapia Ocupacional faz toda diferença olhar o indivíduo em sua singularidade e especificidade. Assis e Pinto (2010) afirmam a necessidade em compreender que as ações cotidianas realizadas por meio das áreas de desempenho ocupacional dependem de habilidades e padrões de desempenho, que são influenciados pelo contexto, pela demanda de cada atividade e pelos fatores do sujeito que as realiza, isso nos faz pensar no fazer humano como um fator individual.

Os terapeutas ocupacionais se tornam críticos ao olhar o corpo e avaliam aqueles que têm algum problema ou não, além de indicarem a forma de corrigir o corpo através das atividades humanas, desejando o retorno às ocupações de lazer, trabalho e autocuidado. (ALMEIDA, 2006). Almeida afirma também que a Terapia Ocupacional é uma prática de saúde que lida com a reabilitação do corpo, dos movimentos. Mas, apesar de na prática ser comum que terapeutas ocupacionais realizem excelentes trabalhos na área de reabilitação física, pouco é dito acerca da especificidade, da singularidade, do estilo desta disciplina com relação ao seu trabalho corporal. (ALMEIDA, 2004)

Para Bolsanello (2008), movimento não é só um fenômeno biomecânico, mas uma característica essencial do ser vivo, como foi dito anteriormente no capítulo sobre Educação Somática. Afirma também que:

A sensação, a emoção, o pensamento e a memória são movimento. A vida é movimento. Já intuía eu que as atividades da vida cotidiana - limpar, cozinhar, fazer amor, falar, estudar, rezar, dançar, escrever,

assistir um filme - não se limitam a atos puramente mecânicos.
(BOLSANELLO, 2008, p.16-17)

Portanto observa-se que vários fatores são necessários para entender a Terapia Ocupacional, pois ela compreende e atua junto ao sujeito de intervenção considerando particularidades a partir de características biopsicossociais, além da variedade de condições do contexto que influencia o seu desenvolvimento. (ASSIS e PINTO, 2010).

Desta forma entendemos que urge ao terapeuta ocupacional ampliar seu olhar sobre o movimento e o corpo e ampliar seu repertório de intervenção. A prática de Pilates pode fornecer ao terapeuta ocupacional tanto um repertório de atividades corporais como também pode ser um dispositivo para criticar a visão reducionista constante nas práticas de reabilitação.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos a partir desse Trabalho que para a atuação do terapeuta ocupacional é necessário não apenas um olhar biomecânico sobre o movimento humano, mas um olhar para o indivíduo em sua totalidade tendo em vista que cada ser humano possui sua particularidade, não só psíquica, mas também gestual, postural, corporal. Ficou evidenciado que qualquer atividade é uma forma de movimentação e que o foco da atuação da Terapia Ocupacional se dá então a partir da movimentação que deve ser analisada de forma crítica e minuciosa para poder atender a demanda do seu cliente de modo singularizado. A associação dos métodos de Educação Somática com a atuação da Terapia Ocupacional é um fator de extrema importância que auxilia para obtenção de auto estima, independência e qualidade de vida para o indivíduo de forma mais prazerosa e assim possa evitar certos tipos de lesões. Porém o mais importante é entender que o movimento que ocorre no cotidiano, nas atividades que comumente realizamos e fazem sentido a nossa vida é estruturante de nosso eu, bem como sua realização depende de diversos fatores que compõe o movimento. Nesse Trabalho foi priorizado o método Pilates e nele o usuário poderá tomar mais conhecimento de seu corpo tornando-se mais consciente. Essa técnica faz com que haja equilíbrio entre o corpo e a mente onde a condição física e mental são desenvolvidas de forma simultâneas. Entender que os seres humanos não podem ser tratados apenas pelo lado biomecânico nos faz pensar que para cada indivíduo atuaremos de formas diferentes de acordo com sua demanda como já é feito na atuação da Terapia Ocupacional na qual são priorizados fatores mais importantes para a vida de cada cliente de acordo com o que ele nos informa.

Assim, um processo de projetos singulares também deve estar presente na prática da Terapia Ocupacional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marcus Vinicius Machado de. **A selvagem dança do corpo**. 2006. 271f. Tese (Doutorado em Educação Física) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2006.

ALMEIDA, Marcus Vinicius Machado de. **Corpo e arte em terapia ocupacional**. Rio de Janeiro: Enelivros, 2004.

ALVES, Ana Cláudia Barros. Dança e psicodrama. IN: CONGRESSO BRASILEIRO PSICODRAMA, 17., 2010, Águas de Lindóia, 2010. **Anais...** Águas de Lindóia, 2010.

ANDREAZZA, Estela Isadora; SERRA, Elizangela. **A influência do método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico**. 2008. 19f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Curso de Fisioterapia, Faculdade Assis Gurgacz, 2008. Disponível em: http://www.fag.edu.br/tcc/2008/Fisioterapia/a_influencia_do_metodo_Pilates_no_fortalecimento_do_assoalho_pelvico.pdf. Acesso em: 20 set. 2014.

ANJOS, Cláudia Regina dos (org.). **Guia prático de normalização de trabalhos acadêmicos**. Rio de Janeiro: UFRJ, 2012. Disponível em: <<https://drive.google.com/viewerng/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbnxub3RpY2lhc3RvdWZyanxneDo0OWNkMjg0ZWNIzmRkNWVj>>.

ASSIS, Caroline Penteado de; PINTO, Maria Paula Panúncio. Dificuldades encontradas por estudantes e profissionais do município de Uberaba ao explicarem a Terapia Ocupacional. **Cadernos de Terapia Ocupacional da UFSCar**, São Carlos, v. 18, n.3, p 263-274, set./dez. 2010.

BARROS, Nadja Valéria Santos. **Qualidade de vida através do método Pilates: avaliando os idosos praticantes no município de Campina Grande – PB**. 2011.41f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Curso de Fisioterapia, Universidade Estadual da Paraíba, 2011. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/529/PDF%20-%20Nadja%20Val%C3%A9ria%20Santos%20Barros.pdf?sequence=1>. Acesso em: 22 ago. 2014.

BASTOS, Marcello Machado. **A História Real de Joseph Pilates**. 2011. Disponível em: <<http://www.marcellobastos.fst.br/2011/07/historia-real-de-joseph-Pilates-real.html>>.

BAULÉO, Camila Lopes de Araujo; FONSECA, Juliete Cristina. **Avaliação da qualidade de vida e quadro algico em mulheres praticantes do método Pilates portadoras de lombalgia crônica**. 2012. 124f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Curso de Fisioterapia, Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, 2012. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br/biblioteca/monografias/54819.pdf>>. Acesso em: 25 ago. 2014.

BERTHOZ, Alain. O sentido do movimento. In: CORIN, Florence (org.). **Vu du corps**: Nouvelles de danse. Bruxelles: CONTREDANSE, 2001.

BERTOLLA, F. et al. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Rev Bras Méd Esporte**, v.13 n.4, jul./ago. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000400002>. Acesso em: 10 jun. 2014.

BOLSANELLO, Débora Pereira. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**, Rio Claro, v.11, n.2, p.99-106, maio/ago. 2005. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/11n2/11n2_08DBB.pdf> Acesso em: 13 abr. 2014.

BOLSANELLO, Débora Pereira. **Em pleno corpo**: educação somática, movimento e saúde. Curitiba: Juruá, 2008. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?id=vHeVCkQQhR0C&printsec=frontcover&hl=pt-BR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false> Acesso em: 2 jun. 2014.

CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil**: corpo e movimento. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004. Disponível em: <<http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=DmgmgWfNq0C&oi=fnd&pg=PA1&dq=M%C3%89TODO+PILATE+S+NA+ATUALIDADE&ots=BPwn1jMFx3&sig=cRLvA0ZJ-9z4UtaqL0Qsq6AWqFI#v=onepage&q&f=false>> Acesso em: 10 jun. 2014.

CAVALCANTI, A.; GALVÃO, C. **Terapia Ocupacional: fundamentação e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

COMUNELLO, Joseli Franceschet. Método Pilates: aspectos históricos e princípios norteadores. **Instituto Salus**, p. 01-10, maio/jun. 2011. Disponível em: <<http://www.institutosalus.com/arquivos/artigos/14572582194e06900ce98834.50901811.pdf>> Acesso em: 5 nov. 2014.

COHEN, Bonnie Bainbridg. In: CIANE, Fernandes; REIS, Andréia Maria Ferreira (org.). **Estudos em movimento I**: Corpo, crítica e história. Caderno de

GIPE-CIT. Salvador: UFBA, 2008. Disponível em:
http://www.teatro.ufba.br/gipe/arquivos_pdf/cadernosgipe/Gipe-cit%2018.pdf#page=37

CURI, Vanessa Sanders. **A influência do método Pilates nas atividades de vida diária de idosas**. Dissertação de mestrado. 2009. 69 f. Dissertação (Mestrado em Geriatria e Gerontologia) - Programa de Pós-graduação do Instituto de Geriatria e Gerontologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2009. Disponível em:
 <<http://tardis.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/3634/1/000412197-Texto%2bCompleto-0.pdf>>. Acesso em: 1 out. 2014.

FORMIGHIERI, Fernanda Luiza. **Força abdominal de mulheres praticantes e não praticantes do método pilates**. 2012. 52f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012. Disponível em: <
<https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/103742/TCC%20-%20FERNANDA%20LUIZA%20FORMIGHIERI.pdf?sequence=1>> Acesso em: 23 mar. 2014.

FRIEDRICH, Alessandra Wolf. **Método Pilates e a formação de bailarinas**. 2008. 71f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Curso de Educação Física, Centro Universitário Feevale, Novo Hamburgo, 2008. Disponível em:
 <<http://ged.feevale.br/bibvirtual/monografia/MonografiaAlessandraFriedrich.pdf>> Acesso em: 1 jul. 2014.

GUIMARÃES, Maria Claudia Alves; PETRELLA, Paulo (org.). **Reflexões sobre Laban: o mestre do movimento**. São Paulo: Summus, 2006. Disponível em:
 <http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=iAxsgcRelt0C&oi=fnd&pg=PA39&dq=rudolf+von+laban+e+sua+t%C3%A9cnica+corporal&ots=Ogfnlb3WD2&sig=zCnNUeF6j0nciEAiTRD-3_2yzmM#v=onepage&q&f=false> Acesso em: 22 mar. 2014.

HENNERICH, Angela Maria; GONZALEZ, Ricardo Hugo; MARICAL, Natalye. Avaliação da flexibilidade em praticantes do método Pilates. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v.9, n.5, 2010. Disponível em:
 <<https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-9/Vol9n5-2010/Vol9n5-2010-pag-103a110/Vol9n5-2010-pag-103a110.pdf>> Acesso em: 13 jul. 2014.

LABAN, Rudolf Von. **O domínio do movimento**. São Paulo: Summus, 1978.

LATEY, P. The Pilates method: history and philosophy. **Journal of bodywork and movement therapies**, v.5, n.4, abr./jun.. 2001

LOUREIRO, Leila Monteiro. **Integração de GDS com Educação Somática no auto-cuidado do Idoso**: uma metodologia viável de ser implantada no Programa Saúde da Família. 2008. 108f. Dissertação (Mestrado em Saúde da

Família) – Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: <http://portal.estacio.br/media/2140861/leila%20completa.pdf> Acesso em: 30 ago. 2014.

MARCHESONI, César; MARTINS, Rosemeyre; SALES, Rebeca; OLIVEIRA, Solange de; BORRAGINE, Freitas. Método Pilates e aptidão física relacionada à saúde. **EFDeportes**: Revista Digital, Buenos Aires, v. 15, n. 150, nov. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd150/metodo-Pilates-e-aptidao-fisica-saude.htm>> Acesso em: 14 ago. 2014.

MARÉS, Gisele; OLIVEIRA, Keti Batista de; PIAZZA, Marcia Carla; PREIS, Cássio; NETO, Luiz Bertassoni. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 25, n. 2, abr./jun. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/fm/v25n2/v25n2a22.pdf> Acesso em: 1 jul. 2014.

MARTINS, Letícia. **Viewpoints e educação somática: conexões a partir de uma prática cênica**. Disponível em: http://www.ceart.udesc.br/revista_dapesquisa/volume3/numero1/cenicas/leticia_sandrameyer.pdf Acesso em: 6 fev.2014.

MASIERO, Priscilla Melo Garcia. **A inclusão do método Pilates como disciplina eletiva na graduação de fisioterapia, uma nova tendência do século XXI**. 2010. 42 f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Curso de Pós-Graduação em Docência em Ensino Superior, Instituto A Vez do Mestre, 2010. Disponível em: <http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/T206116.pdf> Acesso em: 10 set. 2014.

MATOS, Ana Isabel Carvalho da Cruz Ferreira. **Efeitos do método de Pilates em populações saudáveis**. 2011. 224 f. Dissertação (Ciências de Desporto) - Universidade de Trás-os-Montes e Alto Dourado, Vila Real, 2011.

MELLO, M. A. F.; MANCINI, M. C. Métodos e técnicas de avaliação nas áreas de desempenho ocupacional. Seção 9.1: Avaliações das atividades de vida diária e controle domiciliar. In: CAVALVCANTI, A.; GALVÃO, C. **Terapia ocupacional: fundamentação e prática**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007. p. 49-54.

MERLEAU-PONTY, M. **Phénoménologie de la perception**. Paris: Éditions du Seuil, 1949.

PANELLI, Cecilia; DE MARCO, Ademir. **Método Pilates de condicionamento do corpo**: um programa para toda vida. São Paulo: Phorte, 2006.

PANELLI, Cecilia; DE MARCO, Ademir. **Método Pilates de condicionamento do corpo**. 2.ed. São Paulo: Phorte, 2009.

PEES, Adriana Almeida. O corpo no espaço e no tempo pela visão somática. In: CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES CÊNICAS, 5, 2008, Minas Gerais. **Anais...** Minas Gerais: UFMG, 2008. Disponível em: <<http://portalabrace.org/vcongresso/textos/estudosperformance/Adriana%20Almeida%20Pees%20%20O%20Corpo%20no%20espaco%20e%20no%20tempo%20pela%20visao%20somatica.pdf>>. Acesso em: 3 fev. 2014.

PEREIRA, Luciani Lima. **Método Pilates e psicossomática: uma abordagem integral do ser humano**. Porto Alegre, 2009. 16f. Monografia (Especialização em Psicossomática) – Programa de pós graduação Lato Sensu da Universidade do Vale do Rio dos Sinos.

PILATES, Joe. **Gymnastic apparatus**. US n. PI 1621477 A, 27 ago. 1924, 15 mar. 1927.

PILATES, Joseph Hubertus; MILLER, William John. **A obra completa de Joseph Pilates**. São Paulo: Phorte, 2010.

PIRES, Daniela Cardoso; SÁ, Cloud Kennedy Couto de; Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista digital**, Buenos Aires, v. 10, n.90, dez. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd91/Pilates.htm>> Acesso em: 15 out. 2014.

SILER, Brooke. **O corpo Pilates: um guia para fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas**. São Paulo: Summus, 2008. Disponível em: <http://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=DLxXqtm1Ls4C&oi=fnd&pg=PA13&dq=joseph+Pilates+e+rudolph+aban&ots=tQxWQ57sxW&sig=UONfug_jOC0h7uiV9x3hIRrNSuQ#v=onepage&q&f=false> Acesso em: 31 out. 2014.

SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner da; MANNRICH, Giuliano. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioter. Mov.** 1, Curitiba, v. 22, n. 3, p. 449-455, jul./set. 2009. Disponível em: <<http://www2.pucpr.br/reol/index.php/RFM?dd1=2821&dd99=pdf>> Acesso em: 15 out. 2014.

SILVA YO, Melo MO, Gomes LE, Bonezi A, Loss JF. Análise da resistência externa e da atividade eletromiográfica do movimento de extensão de quadril realizado segundo o método Pilates. **Rev Bras Fisioter**, São Carlos, v. 13, n. 1, p. 82-88, jan./fev. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbfis/v13n1/008_09.pdf> Acesso em: 5 abr. 2014.

SILVEIRA, Adriana Moniz da; JOAQUIM, Regina Helena Vitale Torkomian; CRUZ, Daniel Marinho Cezar da. Tecnologia assistiva para a promoção de atividades da vida diária com crianças em contexto hospitalar. **Cad. Ter. Ocup. UFSCar**, São Carlos, v. 20, n. 2, p. 183-190, 2012

Disponível em: <<http://doi.editoracubo.com.br/10.4322/cto.2012.020>>

Acesso em: 24 mar. 2014.

SOMÁTICO. In: DICIONÁRIO Houaiss da língua portuguesa. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

TOURNIER, Mirella Benedet. **Comportamento da musculatura perineal frente ao método Pilates em bola suíça** - um estudo com acadêmicas da UNESC de Criciúma/SC. 2011. 68f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) - Curso de Fisioterapia, Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC, Criciúma, 2011. Disponível em:

<<http://repositorio.unesc.net/bitstream/handle/1/695/Mirella%20Benedet%20Tournier.pdf?sequence=1>> Acesso em: 5 abr. 2014.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. Sistema de Bibliotecas e Informação. **Manual para elaboração e normalização de trabalhos de conclusão de curso**. 3. ed. rev., atual. e ampl. Rio de Janeiro: SiBI, 2011.

VELLOSO, Marila. Body-mind centering e os sistemas corporais: uma possibilidade de integração no ensino da dança. **Rev. cient./FAP**, Curitiba, v.1, p. 01-10, jan./dez. 2006. Disponível em:

<http://www.fap.pr.gov.br/arquivos/File/RevistaCientifica1/MARILA_VELLOSO.PDF>

Acesso em: 5 jun. 2014.

ANEXO A

A.

Nr. 1642

M. Gladbach, am 10. December — 1883.

Vor dem unterzeichneten Standesbeamten erschien heute, der
 Persönlichkeit nach _____

_____ br. Kannt,
 Herr Pfarrer Heinrich Friedrich Pilates _____

wohnhaft zu Gladbach, Oberdorfstraße Nr. 20 _____
 _____ Katholischer Religion, und zeigte an, daß von der
 Helena geborenen Heber, seiner Ehefrau _____

_____ Katholischer Religion,
 wohnhaft zu _____

zu Gladbach in seinem Wohnung _____
 am zehnten December _____ des Jahres
 tausend acht hundert achtzig und drei _____ Punkt 5
 um halb vier _____ Uhr ein Kind männlichen
 Geschlechts geboren worden sei, welches — Hin — Vornamen
 Heberkus Joseph _____
 halten habe _____

QUELLE: STADTARCHIV MÖNCHENGLADBACH

Dorgelesen, genehmigt und unterschrieben.
 _____ Pilates _____

Der Standesbeamte. v. v. P.

A. Kirelitz

Anexo A - Certidão de Nascimento de Joseph Pilates

Fonte: BASTOS, Marcello Machado. A História Real de Joseph Pilates. 2011

ANEXO B

ORIGINAL
(To be retained by clerk)

UNITED STATES OF AMERICA

No. 243109

PETITION FOR CITIZENSHIP

To the Honorable the US District Court of Southern District at New York, NY

The petition of Joseph Hubertus Pilates hereby filed, respectfully shows:

(1) My place of residence is 839 - 8th Ave., New York, NY (2) My occupation is Director Physical Culture

(3) I was born in Munchen, Gladach, Germany December 9, 1883 My race is German

(4) I arrived in the name of Joseph V. Pilates June 20th, 1929 in the US District Court of Southern District at New York, NY

(5) I am widowed. The name of my wife ~~was~~ Elfriede Westphalia, Germany he was born at Dortmund, Germany April 1879 entered the United States at Died in Dusseldorf, Germany in 1931 for permanent residence therein, and now resides at Died in Dusseldorf, Germany in 1931 I have 1 children, and the name, date, and place of birth, and place of residence of each of said children are as follows: Leon Friedrich, November 30, 1905, Gelsenkirchen, Germany; and resides at Germany; By first wife. My first wife, Maria, died in Germany in 1913.

(6) My last foreign residence was Hamburg, Germany I emigrated to the United States of America from Hamburg, Germany My lawful entry for permanent residence in the United States was at New York, NY under the name of Joseph Pilates on April 27, 1926 in the name of Westphalia as shown by the certificate of my arrival attached hereto.

(7) I am not a disbeliever in or opposed to organized government or a member of or affiliated with any organization or body of persons tending to or opposed to organized government. I am not a polygamist nor a holder in the practice of polygamy. I am attached to the principles of the Constitution of the United States and well disposed to the good order and discipline of the United States. It is my intention to become a citizen of the United States and to renounce absolutely and forever all allegiance and fidelity to any foreign prince, potentate, state, or sovereignty, and particularly to The German Reich

(8) I am able to read, write and understand the English language. I have resided continuously in the United States for the term of five years at least immediately preceding the date of this petition, to-wit, since April 27, 1926 and in the County of New York this State, continuously since the date of this petition, to-wit, since April 27, 1926 being a residence within said county of at least six months next preceding the date of this petition.

(9) I have not been convicted of any crime which would render me ineligible for citizenship, and that my name is cleared to the satisfaction of the Department of Labor of my last foreign residence, and the records of the two countries are as required by law. Wherefore, I, your petitioner, pray that I may be admitted to the citizenship of America, and that my name be cleared to the satisfaction of the Department of Labor.

I, your attorney, petitioner, and myself, depose and say that we have read this petition and know the contents thereof; that the same is true of my own knowledge except as to such parts as are so stated as being sworn to and that as to those matters I believe it to be true, and that this petition is signed by me with my full, true name.

AFFIDAVITS OF WITNESSES

Nathaniel S. Fleischer occupation Publisher
residing at 30 Willard Ave., Mount Vernon, N.Y. and

Charles Trier occupation Producer of Operas and Plays
residing at Hotel Clarendon, N.Y.C.

Joseph Hubertus Pilates the petitioner above mentioned, filed February 1, 1930 and that to his personal knowledge the petitioner has resided in the United States continuously preceding the date of filing this petition, of which this affidavit is a part, to-wit, since the date last mentioned, and at New York, NY in the County of New York this State, in which the above-mentioned petition is made continuously since February 1, 1926 and that he has personal knowledge that the petition is and during all such periods has been of good moral character, attached to the principles of the Constitution of the United States, and well disposed to the good order and discipline of the United States, and that in his opinion the petitioner is and was qualified to be admitted a citizen of the United States.

Nathaniel S. Fleischer Charles Trier
Witnesses

Subscribed and sworn to before me by the above-named petitioner and witnesses in the office of the Clerk of said Court at New York, NY this 7th day of February, Anno Domini 1930. I hereby certify that admission of arrival No. 2-357881 from the Department of Labor, showing the lawful entry for permanent residence of the petitioner above named, together with declaration of intention No. 226755 of each petitioner, has been by me filed with, attached to, and made a part of this petition on this date.

Clerk. (2833)

No. 24896

Form 284-L-A
U. S. DEPARTMENT OF LABOR
CITIZEN AND NATURALIZATION SERVICE



Anexo B - Pedido de cidadania americana documentado

Fonte: BASTOS, Marcello Machado. A História Real de Joseph Pilates. 2011

ANEXO C

Form 500-A
DEPARTMENT OF JUSTICE

STA. No. *List No. 4.*

LIST OR MANIFEST OF ALIEN PASSENGERS FOR THE UNITED STATES

ALL ARRIVALS starting on a port of arrival from a foreign port or a port of the United States, and all aliens sailing are part of and under protection from a foreign port, a port of arrival from a foreign port, or a port of the United States. This (yellow) form is for the listing of

1935

S.S. *WEST PALM BEACH* Passengers sailing from *BARBORA*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
No. of Ticket	NAME IN FULL	Age	Sex	Color of Complexion	Place of Birth	Profession, Occupation, or Trade	Religion	Marital Status	Time of Departure	Destination	Remarks	Final Destination	Remarks	Remarks
1 296 0	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 1	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 2	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 3	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 4	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 5	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 6	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 7	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 8	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 9	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 10	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 11	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 12	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 13	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 14	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 15	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 16	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 17	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 18	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 19	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 20	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 21	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 22	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 23	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 24	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 25	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 26	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 27	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 28	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 29	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		
1 296 30	<i>Joseph Pilates</i>	35	M	Fair	Germany	Physician	Protestant	Single	1935	New York		New York		

Anexo C - Livro de embarque de Joseph para os Estados Unidos da América
 Fonte: BASTOS, Marcello Machado. *A História Real de Joseph Pilates*. 2011

U.S. WORLD WAR II DRAFT REGISTRATION CARDS, 1942

REGISTRATION CARD—(Men born on or after April 28, 1877 and on or before February 16, 1897)

SERIAL NUMBER U 2217	1. NAME (Print) Joseph H Pilates (First) (Middle) (Last)	ORDER NUMBER
2. PLACE OF RESIDENCE (Print) 939 Eighth Ave N Y C 19 (Number and street) (Town, township, or city) (County) (State)		
3. MAILING ADDRESS —		
4. TELEPHONE Co 5-7161		
7. NAME AND ADDRESS OF PRISON None		8. PLACE OF BIRTH Germany (Town or city) (State or country)
5. EMPLOYER'S NAME AND ADDRESS Pilates St. non business		
6. PLACE OF EMPLOYMENT OR BUSINESS 939 8th Ave N Y C		
I AFFIRM THAT I HAVE VERIFIED ABOVE ANSWERS AND THAT THEY ARE TRUE		
D. S. N. FORM 1 (Revised 4-1-42)	16-21630-2	Joseph H. Pilates (Registrant's signature)

Physical Methods
Historic Document
Collection of Physical Culture
2009

Anexo D - Documento no qual todos imigrantes se submetiam para controle dos Estados Unidos

Fonte: BASTOS, Marcello Machado. **A História Real de Joseph Pilates**. 2011

U.S. WORLD WAR II DRAFT REGISTRATION CARDS, 1942

REGISTRAR'S REPORT

DESCRIPTION OF REGISTRANT

RACE	HEIGHT (Approx.)	WEIGHT (Approx.)	COMPLEXION	
			EYES	HAIR
White <input checked="" type="checkbox"/>				Sallow
				Light
Negro			Blue <input checked="" type="checkbox"/>	Ruddy <input checked="" type="checkbox"/>
			Gray	Dark
Oriental			Hazel	Freckled
			Brown	Light brown
Indian			Black	Dark brown
			Gray <input checked="" type="checkbox"/>	Black
Filipino			Bald	

Other obvious physical characteristics that will aid in identification.....
Cast.....

I certify that my answers are true, that the person registered has read or has had read to him his own answers, that I have witnessed his signature or mark and that all of his answers of which I have knowledge are true, exact and follows:

2009

April Klein
 (Signature of registrar)

Registrar for Local Board 22 NYC
 (Number) (City or county) (State)

Date of registration April 25, 1942

(STAMP OF LOCAL BOARD)

(The stamp of the Local Board having jurisdiction of the registrant shall be placed in the above space)

16-71630-1

ANEXO E

SCHWEIZERISCHE EIDGENOSSENSCHAFT

EIDGEN. AMT FÜR



GEISTIGES EIGENTUM

PATENTSCHRIFT

Veröffentlicht am 2. August 1926

Nr. 116170 (Gesuch eingereicht: 5. Oktober 1925, 18 1/4 Uhr.) Klasse 54a

HAUPTPATENT

Joe PILATES, Hamburg (Deutschland).

Körperübungsgerät.

Es sind Turn- und andere Körperübungsgeräte bekannt, welche dazu dienen, im geschlossenen Raum die Bewegung bekannter Sportgeräte, wie Fahrräder, Ruderboote und dergleichen zu ermöglichen. Die bisher bekannten Geräte haben jedoch den Nachteil einer teilweise sehr schwierigen und für die Wohnräume störenden Vorrichtung; im besonderen aber sind sie nur für verhältnismäßig gesunde Menschen verwendbar. Leidende, welche weder sitzen noch gehen können, haben keine Möglichkeit von diesen Sportgeräten Gebrauch zu machen.

Durch die Erfindung wird auch solchen Personen die Möglichkeit zur Behebung ihres Leidens gegeben und somit einem Bedürfnis in volksgesundheitlicher Beziehung abgeholfen.

Die Vorrichtung ist in einer beispielsweise Ausführungsform in den schematischen Abb. 1 bis 3 dargestellt.

Im Vorderteil der gezeichneten Vorrichtung befindet sich eine bei *m* verstellbare Fußstütze *i*, mit einer dem Mittelteil der Fußform entsprechenden Wölbung, zwecks Behebung von Plattfußanlage. Unter dem Wagen *b* ist eine der Rückwärtsbewegung

des Wagens Widerstand entgegengesetzte Vorrichtung angebracht, welche ein mit einem Gewicht belastetes Seil *d* ist, aber auch durch Federn, Gummizug, Luftdruckhemmvorrichtung oder dergleichen ersetzt sein kann. Der Wagen *b* trägt eine Kopf- und zwei Schulterstützen (*h* bzw. *s*), die verstellbar angeordnet sind. Wenn der Benutzende auf dem Wagen *b* liegt und die Füße bei angezogenen Knien gegen die Fußstütze *i* stemmt, so befindet sich die Spannvorrichtung des Wagens *b* in der Ruhelage, zum Beispiel das Gewicht an dem Boden. Durch Streckung der Füße schiebt sich der Wagen *b* zurück und die dem Widerstand dienende Vorrichtung wird gespannt. Entsprechend wird beim Wiederbeugen der Knie der Wagen durch die Spannvorrichtung vorwärtsgezogen, das heißt in die Ausgangslage zurückgebracht.

Das Tischgestell *a* der Vorrichtung ist der Körperlänge angepaßt; auf dem Tischgestell läuft der mit Rädern versehene Wagen *b* in Schienen, die durch das Gestell selbst gebildet sind. Das Tischgestell *a* kann auch fehlen, so daß der Wagen unmittelbar auf der Erde läuft; der Rahmen *c* zur Befestigung

Anexo F – Patente do método Pilates

PILATES, Joe. **Gymnastic apparatus**. US n. PI 1621477 A, 27 ago. 1924, 15 mar. 1927.

der Spannvorrichtung und der verstellbaren Fußstütze wird in diesem Fall zweckmäßig an der Wand so angebracht, daß man den nicht im Gebrauch befindlichen Wagen *b* nach der Wand hochklappen und in dem Rahmen festhalten kann. Es wird damit die größte Raumersparnis für Wohnräume erzielt.

Die Vorrichtung unterscheidet sich gegenüber Bekanntem namentlich dadurch, daß der die Vorrichtung Benutzende in Rückenlage aufgenommen werden kann. Bei dem Gebrauch der Vorrichtung werden sämtliche Muskeln des Rumpfes und Unterkörpers beeinflußt, besonders aber auch die Hals- und Schultermuskeln. Ein weiterer Vorteil besteht in der Behebung von Plattfüßen durch Anordnung einer besonderen verstellbaren Fußstütze. Die Vorrichtung kann auch, zum Unterschied von bisher Bekanntem nur durch Betätigung eines Beines betrieben werden, wenn der Benutzende zum Beispiel ein zweites steifes Bein hat.

PATENTANSPRUCH:

Körperübungsgerät, gekennzeichnet durch einen durch den Benutzenden, entgegen einem

Widerstand, zu bewegendem Wagen, welcher selbsttätig in die Ausgangslage zurückkehrt und zur Aufnahme des Benutzenden in Rückenlage eingerichtet ist.

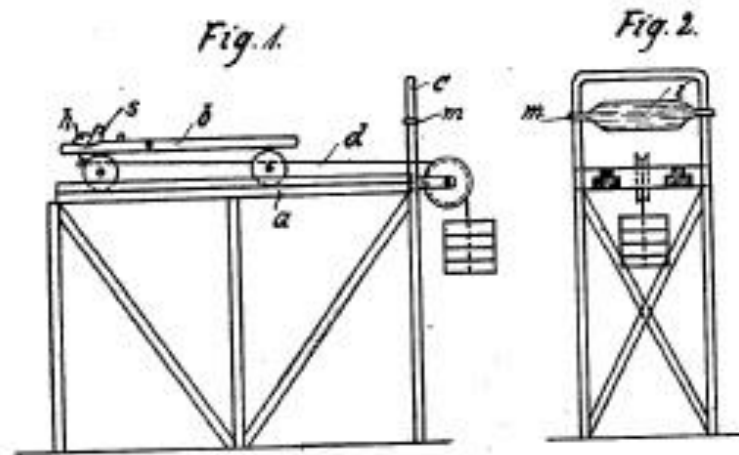
UNTERANSPRÜCHE:

1. Körperübungsgerät nach Patentanspruch, gekennzeichnet durch eine an einem Rahmen angebrachte, verstellbare, der Form der Fußsohlenmitte angepaßte Fußstütze, mit deren Hilfe der Benutzende durch Streckung der Beine auf dem Wagen liegend diesen entgegen einem Widerstand verschieben kann.
2. Körperübungsgerät nach Patentanspruch, dadurch gekennzeichnet, daß der den Benutzenden aufnehmende Wagen mit verstellbaren Kopf- und Schulterstützen versehen ist.
3. Körperübungsgerät nach Patentanspruch, dadurch gekennzeichnet, daß der den Benutzenden aufnehmende Wagen auf einem rahmenförmigen Tischgestell fahrbar angeordnet ist.

JOE PILATES.

Vertreter: NAEGELI & Co., Bern.

Joe Pilates

Patent No. 116170
1 Blatt*Fig. 3.*