



## **BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA REABILITAÇÃO**

O método pilates é um trabalho que se baseia em exercícios de força e mobilidade utilizando para tal técnicas e exercícios específicos. Este método permite desenvolver nos seus praticantes uma maior tomada de consciência corporal através, sobretudo, dos seus princípios: Concentração, Respiração, Controlo, Precisão, Fluidez de Movimento, Isolamento e Rotina (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999).

Em todos estes princípios reside uma base comum: a especificidade de cada ser humano numa dimensão biopsicosocial, isto é, a capacidade desta modalidade se adaptar e se direccionar às diferentes características de cada praticante. Neste sentido, são inúmeros os estudos e os profissionais de saúde que associam a sua prática a inúmeros benefícios, concretamente ao nível da prevenção e tratamento de algumas patologias (como por exemplo os problemas de próstata, a incontinência urinária, entre outros), melhoria do equilíbrio, dos níveis de atenção e de concentração, da coordenação neuromotora, da mobilidade articular, da redução de dores da coluna, melhoria do sistema imunitário e do sistema linfático, aumento dos níveis de conhecimento de si próprio (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999).

Importa ainda salientar que o pilates assume um importante papel ao nível do sistema nervoso central. Através do sistema nervoso central conseguimos captar sinais do mundo exterior – podemos ouvir, ver, cheirar, saborear e sentir. O sistema nervoso central também coordena todas as nossas atividades conscientes e inconscientes – como andar, falar, pensar, recordar e realizar ações reflexas que acontecem sem pensarmos nelas. Um exemplo de uma patologia associada a uma disfunção ao nível do sistema nervoso central, é a Esclerose Múltipla (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999).

Será neste sentido, e tendo em conta todos os princípios e metodologias utilizadas pelo método pilates, que podemos considerar a sua prática uma importante fonte de estímulo do bem-estar global.

Muitas formas de esportes e exercícios concentram-se nos músculos maiores e mais fortes e, enquanto estes se tornarem ainda mais firmes e volumosos, os músculos menores e mais “fracos” são fortalecidos, enquanto os músculos maiores aumentam seu tônus, favorecendo maior mobilidade às articulações, criando um corpo equilibrado, flexível e integrado. Localizar esses pequenos músculos e aprender como exercitá-los, exige um bom grau de concentração e precisão – e por essa razão a técnica Pilates é comumente chamada de “exercício pensante” (DAVIES; GIBSON; TESTER, 1979).

A concentração é um dos seis princípios básicos da técnica Pilates – através dela é possível estabelecer a sintonia entre mente e corpo. Os outros princípios básicos são respiração, controle, centramento, fluxo do movimento e precisão. Como os exercícios são muito seguros, o que faz a técnica ser perfeita

para todos os tipos de pessoas, a partir de 14 anos, entre atletas, obesos e idosos acima de 70 anos (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999).

O método obedece a uma seqüência de módulos que se divide em: Básico, Intermediário e Avançado. Os equipamentos são usados em todos os módulos, com variações nos ângulos, na carga e a freqüência dos movimentos. Os exercícios devem ser feitos suavemente com o máximo de atenção e não devem ser executados automaticamente. Para isso, um mesmo movimento não é repetido mais do que 10 vezes (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999).

Joseph Pilates criou mais de 500 exercícios diferenciados que em comum fortalecem e alongam toda musculatura do corpo, melhoram a flexibilidade e a coordenação e proporcionam relaxamento, muita conscientização corporal sem contar o constante trabalho respiratório e os cuidados com a correção da postura (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999).

A princípio pode parecer que pouca coisa está acontecendo, principalmente se a pessoa estiver acostumada a aulas de aeróbica ou musculação, nas quais são utilizadas grandes cargas. Entretanto, para ser capaz de usar corretamente seu corpo, o indivíduo precisa ter consciência dele como uma entidade integrada. Através do Pilates o aluno finalmente vai conhecer e aprender a usar corretamente o próprio corpo. À medida que descobre como usá-lo corretamente, sua postura melhora, seus músculos adquirem maior tonicidade, suas articulações tornam-se mais flexíveis e a forma de seu corpo torna-se mais equilibrada, ereta e alongada (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999).

A prática freqüente da técnica de Pilates traz os seguintes benefícios: fortalece o corpo, especialmente a musculatura abdominal; alonga e dá

flexibilidade; desenvolve a consciência corporal e melhora a coordenação; ajuda a descomprimir lesões na coluna; prepara áreas enfraquecidas para a reabilitação; deixa as articulações mais móveis; desenvolve os músculos que suportam a coluna, aliviando dores crônicas na região; eleva a capacidade de contração muscular; aumenta a densidade óssea; melhora a postura e induz a combater o estresse; diminui a tensão e fadiga; relaxa e ajuda a combater o estresse; aumenta a capacidade respiratória e cardiovascular; desperta, revitaliza e dá sensação de leveza; otimiza o desempenho de atletas; diminui o percentual de gordura corporal; estimula a circulação; diminui a tensão pré-mestrua; auxilia no tratamento de complicações nos joelhos, ombros e panturrilhas, acidentes automobilísticos, reumatismo, poliomielites, pós-cirurgias, pré e pós-parto (GROUP; STANTON-HICKS, 1991).

A única contra-indicação do método é para casos de lesões no sistema músculo-esquelético em processo de dor aguda. Passada essa fase, inicia-se a reabilitação, na qual o Pilates é utilizado para trabalhar a força muscular, a flexibilidade e o ganho ou recuperação de movimento (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999).

O resultado após cada aula é uma agradável sensação de bem-estar, auto-estima e revigoração, onde cada músculo foi alongado, tonificado e massageado (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 1999).

A RPG é um trabalho preventivo e curativo, que tem como objetivo ensinar e educar músculos muitas vezes esquecidos, de forma mais estática do que dinâmica. O Pilates, por sua vez, amadurece estes ensinamentos de uma forma mais dinâmica do que estática. O Pilates também educa certos músculos;

necessita, porém, de um maior cuidado durante sua aplicação, uma vez que seu aprendizado é mais dinâmico (BLUM, 2002).

Um dos grandes princípios do Pilates é o alinhamento do centro de força, juntamente com a respiração. Em outras palavras, o método atua no sentido de alinhar os 3 pontos da coluna vertebral – occipital, dorsal media e sacro – respeitando suas curvas fisiológicas – lordoses cervicais e lombares, e cifose torácica – em um auto-crescimento, ao mesmo tempo em que trabalha a respiração, liberando a região superior do tórax. Somado a isso, há a utilização de abdominais (em especial o transversos do abdômen), formando um centro alinhado, forte e equilibrado, que constitui a base para todos os movimentos do corpo humano (BLUM, 2002).

Nos últimos anos, as gestantes também vêm descobrindo os benefícios do método Pilates de condicionamento físico. Neste caso, os exercícios são adaptados, suavizados, e algumas posições são modificadas para não entrar em choque com a anatomia da grávida. O método dá maior sustentação à barriga e à coluna, alivia as dores lombares e melhora a irrigação sanguínea, evitando inchaços e varizes. O trabalho respiratório é fundamental para a futura mãe, pois traz tranquilidade a mulher, podendo ajudar na hora do parto (BLUM, 2002).

O Pilates também pode trazer diversos benefícios para os praticantes da terceira idade. O método garante o aumento da densidade óssea; libera a tensão das articulações, deixando-as mais móveis e flexíveis; aumenta a capacidade respiratória e cardiovascular; melhora a postura, evitando possíveis lesões de coluna; e desenvolve o corpo e os músculos, diminuindo a fadiga do dia a dia. Mediante a isso, pode-se dizer que o método Pilates de condicionamento físico

está apto à proporcionar satisfação total aos praticantes da terceira idade que desejam obter uma melhor qualidade de vida, aproveitando ao máximo seu corpo e sua saúde (BLUM, 2002).

O autor é membro e Diretor Científico da própria Associação.

**Théo Abatipietro Costa (Fisioterapeuta):**

E-mail: [theocosta@ig.com.br](mailto:theocosta@ig.com.br)