

PILATES NA QUALIDADE DE VIDA

É SENTIR BEM COM VOCÊ MESMO



THIAGO RIZAFFI

FISIOTERAPEUTA & INSTRUTOR DE PILATES



**SUA SAÚDE É O SEU
MAIOR
BEM PRECIOSO**

**CUIDE DELA COMO SE
FOSSE OURO**

SOBRE O AUTOR



- Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009.
- Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional.
- Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna.

SUMÁRIO

1. **Introdução**
2. **De onde veio o Pilates?**
3. **De que forma o Pilates pode contribuir para Qualidade de Vida?**
4. **Como o Pilates trabalha a mente?**
5. **Quais são os benefícios do Pilates?**
6. **Para quem é indicado o Método Pilates**
7. **Quais são os princípios das aulas de Pilates?**
8. **Conclusão**

INTRODUÇÃO

A vida pode ser definida como sendo o maior bem e a maior riqueza que um ser humano pode ter, ou seja, é o ponto de partida para conquistar tudo o que se deseja e o que se tem em mente como objetivo pessoal e profissional.

De certa forma vivemos em um mundo repleto de mudanças em diversas, situações desagradáveis e desconfortáveis onde muitas vezes nos leva a tomar inúmeras decisões precipitadas em relação aos cuidados em que devemos ter com a nossa Qualidade de Vida.

Nos dias de hoje muito tem se falado em se ter mais qualidade de vida, tendo em vista que poucos tem essa percepção de começar algo novo em seu cotidiano. É importante nós salientarmos que normalmente as pessoas iniciam esse tipo de processo novo porem com o passar do tempo acabam abandonando, ou seja, isso acontece porque muitas vezes nós chegamos em um certo grau de conforto e é ai que morre o perigo.

É nesse momento que devemos ficar atento a tudo que a vida nos proporciona e quais os hábitos que devemos realmente mudar ou tornar diferentes, pois é exatamente esse o segredo e o ponto chave para descobrirmos o verdadeiro estado de saúde que nos encontramos seja ele mental ou físico.

Está cada vez mais claro que uma grande parte da população brasileira vem buscando encontrar um Equilíbrio como um todo no seu Bem-Estar, promover a prática regular de Exercícios Físicos, Alimentação Equilibrada e Sono, além disso não podemos esquecer que o Estresse é um fator primordial e de extrema importância no dia a dia de todos nós e que afeta inúmeras pessoas de qualquer faixa etária, pois muitas vezes é ele o maior responsável para que ocorra esse desequilíbrio em nossa Saúde.

Obter esse tão sonhado Bem-Estar desejado não parece ser uma tarefa tão simples e fácil de ser executada. As justificativas são diversas, como falta de tempo, maior praticidade em consumir produtos industrializados, não gostar de treinar, entre outros. Para se ter qualidade de vida é necessário seguir algumas regras importantes como: Boa Alimentação (equilibrar tudo que ingerimos durante todo o nosso dia ira estabelecer um controle maior de nutrientes), Prática de Exercícios Regulares (vai te trazer mais energia, melhorar o humor e reduzir o risco de desenvolver doenças crônicas, além de fortalecer os ossos, acelerar o metabolismo, reduzir a gordura, etc.) e Sono que vai te trazer uma sensação de leveza, entre outras vantagens.

No entanto, devido a tantos desafios, dificuldades e perigos pelos quais passamos em nossa trajetória, esse “tesouro” que temos e que chamamos de vida, sofre muitas vezes, atentados e ameaças, seja por questões patológicas, criminais ou sociais, nas quais inclui-se a violência urbana provocada pela falta de políticas pontuais que geram desigualdade social e insegurança.

Além disso, procure fazer o que te faça bem, também, ao acordar, relaxar. Uma espreguiçada ao acordar, aquela bem devagar, lentamente sem pressa de levantar da cama. Estar bem consigo mesmo é fundamental para a nossa saúde física e mental. Nosso bem-estar é muito importante para termos mais controle, menos estresse, etc. A qualidade de vida é fundamental para a alma.

Procure agradecer mais. Agradeça por tudo que a vida lhe oferece, por todas as oportunidades. Pense que Deus é sempre generoso e que tudo acontece no tempo certo. Não guarde mágoas, perdoe sempre. Mágoa nos faz mal e adoce nossa alma.

Mas o que realmente significa “qualidade de vida”? Como ela se aplica nos diversos momentos da nossa rotina e, mais do que isso, o que ela representa para cada pessoa? O que fazer para alcançá-la?

Esse guia te ajudará a perceber a importância do sono, de praticar atividade física regular e selecionar melhor os alimentos que ingerimos, para que assim você busque o equilíbrio e tenha um estilo de vida mais saudável.

DE ONDE VEIO O PILATES

O método foi criado pelo alemão Joseph Pilates. Historiadores divergem, mas suspeita-se que ele se interessou pelos estudos acerca do corpo em razão de sua condição de saúde, marcada por problemas variados na infância e adolescência, como asma e febre reumática. Utilizou fundamentos da fisiologia humana e da medicina oriental, para desenvolver uma **série de exercícios capazes de gerar mudanças significativas no quadro físico geral do praticante** e lhe devolver qualidade de vida.

O seu método pautava-se na **individualização do treino**, justamente para que fosse capaz de ser adaptado às necessidades e limitações de cada praticante. A história de seu criador é bem interessante, ele foi ginasta, boxeur, praticou lutas livres e chegou a utilizar sua técnica para ajudar às pessoas que estavam detidas junto com ele a melhorar o condicionamento físico. Sim, o fundador do Pilates foi preso na Inglaterra, por ser alemão, durante a Segunda Grande Guerra.

De volta à Alemanha, ele abriu seu próprio estúdio de Pilates, ganhou uma série de discípulos e chegou a escrever dois livros com temáticas relacionadas à saúde, intitulados “Sua saúde” (1934) e “O retorno à vida pela contrologia” (1945). **Com tantos resultados positivos, a técnica do Pilates se disseminou**, conquistando adeptos nos quatro cantos do mundo.

DE QUE FORMA O PILATES PODE CONTRIBUIR PARA QUALIDADE DE VIDA

O Pilates para qualidade de vida consegue contribuir para o bem-estar pois, simultaneamente, trabalha tanto o lado físico quanto o mental na busca pelo conceito integral de saúde e.

Desta forma, o Método melhora aspectos de correção postural, aumenta a disposição, melhora questões alimentares e promove o desfecho do sedentarismo, tornando seu aluno uma pessoa com hábitos mais saudáveis.

A filosofia do Pilates respeita **princípios de anatomia e biomecânica do corpo**, utilizando movimentos naturais e o próprio peso do indivíduo em suas práticas. Com o ritmo de vida exigido hoje, em que os movimentos se tornam mecânicos e repetitivos, as pessoas passam muito tempo sentadas. Além do mais, as tarefas diárias causam esgotamento mental e estresse. Por isso, **a prática de uma atividade física se torna obrigatória para manter a saúde em dia.**

O Pilates entra na redoma da qualidade de vida, porque consegue, simultaneamente, **trabalhar tanto o lado físico quanto o mental**, na busca pelo **conceito integral de saúde e bem-estar**. O método pode ser aplicado para públicos variados, a atividade traz benefícios a crianças, jovens e adultos, de qualquer gênero, sejam portadores de enfermidades ou não.

Na parte física, o Pilates atua em diversas frentes. Desde a **prevenção de lesões à reabilitação**, passando pelo desenvolvimento da flexibilidade, força muscular, do equilíbrio e da consciência corporal. O Pilates atende a **objetivos distintos**, sua sequência de exercícios pode ser montada para auxiliar inclusive ao aluno que busca o emagrecimento. Essa é uma das características que inclui o Pilates no rol da influência na qualidade de vida, sua **versatilidade**.

Outro tópico de destaque na prática do Pilates é que existem diversos graus nos exercícios. Dessa forma, o aluno tem um **amplo campo para progredir na técnica**. Sua evolução inclui todos os níveis, do básico ao avançado. Sem contar que a cartela de exercício transforma a prática em algo desafiador e nada monótono. Em outras palavras, o Pilates sempre vai exigir que o praticante vença seus limites e leve seu corpo a um estágio superior.

COMO O PILATES TRABALHA A MENTE

Um dos pilares do Pilates é a **concentração**. Isso significa que, na execução dos exercícios, o aluno precisa buscar um ponto de apoio ao olhar. Essa tática facilita a execução dos movimentos mais complexos. Em um mundo acelerado, que implora a coordenação de várias tarefas simultaneamente, estimular a concentração e o foco é um privilégio gigantesco.

A prática do Pilates requer atenção, inclusive para conectar o exercício e a respiração, tão importante no método. Além disso, como **os treinos são dinâmicos**, sem uma rotina recorrente específica, existe um estímulo mental frequente. , para a compreensão e reprodução do movimento orientado pelo instrutor.

A atividade física é ainda uma excelente alternativa para incentivar a produção dos hormônios do bem-estar, como a endorfina. Ao ser liberado no organismo, esse hormônio é um grande aliado da **disposição**, do **bom humor** e até da **resposta imunológica** do organismo. A sensação de prazer e satisfação provocada pela endorfina é um ótimo remédio para combater o estresse, a ansiedade e a insônia.

Sem contar que o estúdio de Pilates é um ambiente muito propício para a **interação e integração**. Certamente você ganhará muitos novos amigos. E esses são apenas alguns exemplos de como o Pilates pode te ajudar. Agora que você já compreendeu a associação entre a qualidade de vida e a prática do Pilates, é só buscar um bom profissional para dar inícios às suas aulas.

QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS DO PILATES

Como comentamos acima, o Método Pilates ajuda no aumento da resistência física e mental, aumento da flexibilidade, corrige [problemas posturais](#), melhora a concentração, tonifica a musculatura, melhora a coordenação motora, promove menor atrito nas articulações e alivia dores musculares entre outros aspectos.

Vamos dar um exemplo, um vidraceiro que trabalha diariamente com a colocação de [fumê espelhado para carros](#), certamente com o tempo ele poderá desenvolver problemas posturais na coluna.

Entende a importância do Pilates para qualidade de vida? Às vezes uma pessoa com algum problema deste tipo não consegue realizar exercícios de força na academia para fortalecer a musculatura, portanto, o Método é uma atividade indicadas à esses pacientes.

1. Aumento da Resistência Física
2. Corrige Problemas Posturais
3. Promove menor Atrito nas Articulações
4. Ajuda a Melhorar a Respiração
5. Promove o Bem-Estar
6. Ajuda no Controle de Peso
7. Promove o Relaxamento
8. Reabilita o Corpo
9. Melhora a qualidade do Sono
10. Aumenta a disposição

PARA QUEM É INDICADO O MÉTODO PILATES

Independente da idade, o Pilates é indicado para todas as pessoas, desde sedentários a atletas.

De acordo com um estudo feito por diversos fisioterapeutas, além de ser uma ótima forma de reabilitação, o Método pode ser feito para a manutenção de músculos e articulações.

A modalidade também é muito indicada para pessoas estressadas ou que possuem o dia a dia muito corrido, por exemplo, um técnico de enfermagem, perito de trânsito, advogado, motorista, faxineira, entre outros.

Vale ressaltar a importância de utilizar roupas adequadas e sempre estar acompanhado de profissionais capacitados que saibam conduzir e auxiliar durante a execução dos exercícios.

QUAIS SÃO OS PRINCÍPIOS DAS AULAS DE PILATES

Toda a prática está baseada em seis princípios, desenvolvidos pelo próprio criador Joseph Pilates, que buscam devolver ao homem uma movimentação mais espontânea e consciente. São eles:

1. **Concentração;**
2. **Controle;**
3. **Fluidez;**
4. **Respiração;**
5. **Centramento (Power House);**
6. **Precisão.**

A **respiração** é talvez o primeiro princípio a ser realizado e uma das etapas mais importantes, afinal respiramos o tempo todo e essa respiração tem que estar em sincronia com o exercício.

A **concentração** refere-se a executar cada movimento concentrado, ou seja, focar sua atenção naquilo que está sendo executado a fim de realizar os movimentos com mais eficácia.

O **controle e a concentração** andam juntos durante o exercício, pois a concentração auxilia no controle dos movimentos, aumentando a precisão e a qualidade.

A **fluidez** é a maneira de executar os movimentos de forma rítmica, são suaves, uniformes e seguem uma espécie de ritmo onde um movimento está ligado ao outro.

O objetivo da centralização é fortalecer o Power House, região abdominal, estabilizando o tronco.

E por fim, para que a precisão ocorra, todos os outros princípios devem ser realizados em conjunto, assim os exercícios executados da maneira mais correta possível e com maior qualidade e aproveitamento.

CONCLUSÃO

Assim, concluímos que a prática frequente do Pilates para qualidade de vida instiga o aluno a querer avançar cada dia mais em busca da própria superação. Não há competição, o único limite do aluno é alcançar um novo degrau e se dedicar a cada dia.

Como instrutores, precisamos sempre conscientizá-los a respeito da execução correta dos exercícios e dos benefícios que podem ser gerados a partir de um exercício bem realizado.

**Os sonhos não determinam o lugar onde vocês
vão chegar, mas produzem a força necessária
para tirá-los do lugar em que vocês estão.**

Augusto Cury