



A importância do Método Pilates e seus Benefícios para a Saúde & Bem-Estar

Thiago Rizaffi - Fisioterapeuta

A importância da prática do Pilates e quais seus benefícios para a Saúde

Muitos atletas, profissionais ou amadores, têm dúvidas sobre o que é Pilates e quais seus benefícios. A prática, que entrou na moda há alguns anos, aprimora a postura, a flexibilidade e até mesmo a força do core, os músculos responsáveis por dar suporte ao nosso corpo durante a prática de exercícios.

Afinal, o que é Pilates? De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), consiste em uma série de movimentos controlados principalmente pelo abdômen, pelo quadril e pelas costas. A atividade engaja corpo e mente e apoia no preparo físico e na consciência corporal, ajudando a prevenir lesões.

Praticar Pilates ajuda a manter a calma, o foco e a concentração, além de trabalhar a respiração. Por isso, é um aliado para o bem-estar.

E o melhor de tudo para nós que amamos esportes: o Método Pilates também é uma atividade física! Seu foco principal é o core, ou seja, o conjunto de músculos do abdômen, lombar, pelve e quadril responsáveis por dar equilíbrio ao corpo.

Apesar de ser de baixo impacto, a metodologia do Pilates trabalha a força e, com persistência, pode ajudar na definição dos músculos.

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O PILATES

Para matar a sua curiosidade sobre o Pilates, saiba que foi criado na Alemanha há cerca de cem anos e se popularizou principalmente por ser focado nas necessidades individuais. Além de ser muito democrático: pode ser praticado por qualquer pessoa.

Segundo estudo publicado por pesquisadores da Universidade Bastyr, nos Estados Unidos, o Método usa uma combinação de aproximadamente 50 exercícios simples e repetitivos de esforço muscular. Pode ser praticado com o apoio de equipamento, ou usando apenas a força do próprio corpo.

BENEFÍCIOS DO PILATES

Ajudar a melhorar a postura, a flexibilidade e o equilíbrio são alguns dos benefícios do Pilates, prática que ainda ajuda a fortalecer a musculatura do core e a prevenir possíveis lesões. Veja, abaixo, com detalhes, cinco Benefícios do Método.

1. AJUDA A MELHORAR A FORÇA DO CORE

O treinamento de core nunca deve ser negligenciado na sua prática esportiva. Isso porque a musculatura do core sustenta o seu corpo todo, estabilizando a coluna vertebral, a pelve e a cadeia cinemática, ou seja, o conjunto de elos e articulações que possibilitam o movimento, segundo pesquisadores do curso de Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina.

E por que dizemos que o Pilates pode ajudar a melhorar a força do core? É porque cada exercício do Pilates tem início pela estabilização da musculatura do core, incluindo abdômen, glúteos e outros músculos, de acordo com o estudo da Universidade de Bastyr, nos Estados Unidos. Viu só, ao praticar Pilates, você trabalhará o seu core durante todo o treino!

2. AJUDA NA POSTURA

Para fazer os exercícios e as posturas de forma adequada, é preciso manter a coluna alinhada. Esse alinhamento postural faz parte da prática e é, também, um dos seus principais objetivos finais.

Segundo estudo publicado em 2016 na Revista Brasileira de Medicina do Esporte, os benefícios do Método Pilates para a postura são cientificamente comprovados e, além disso, a prática é considerada segura.

Outro estudo, publicado em 2016 pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), destaca que, no Pilates, os músculos são trabalhados duplamente. Ou seja, são tonificados e alongados ao mesmo tempo, mas sempre dentro dos limites de cada aluno.

Assim, os exercícios de Método ajudam a promover a força, a flexibilidade e a resistência. Por dar ênfase à correção postural e ao bom alinhamento das articulações, o método ajuda a fortalecer os músculos da coluna.

3. MELHORA SEU EQUILÍBRIO

A melhora do equilíbrio é mais um benefício conhecido do Pilates. Segundo o Serviço Nacional de Saúde do Reino Unido (NHS), a prática regular pode melhorar o tônus muscular, o equilíbrio e a mobilidade articular.

Para realizar os exercícios, vários grupos musculares precisam ser coordenados ao mesmo tempo, o que acaba trabalhando o equilíbrio do corpo. Por exemplo, algumas posturas podem ser praticadas se apoiando em um pé só, ou apoiando-se em uma superfície instável.

Além disso, para atletas regulares ou de elite, incluindo dançarinos, a prática traz melhor estabilidade e força, reduzindo o risco de lesões. Como o medo de lesão é uma realidade para muitos atletas, a busca por práticas alternativas aos treinos habituais que fortaleçam o corpo e melhorem a capacidade de equilíbrio pode ser uma boa opção.

4. AJUDA A AUMENTAR SUA FLEXIBILIDADE

E você sabe como está a sua Flexibilidade? Se você tem dificuldades para encostar os dedos das mãos nos pés, ou se sentar de pernas cruzadas, na posição também conhecida como “pernas de índio”, a sua flexibilidade não vai bem. Melhorar a flexibilidade também é um benefício do Método Pilates, segundo o NHS.

Durante a prática, alongamos o corpo a todo momento, em exercícios que podem ser estáticos ou dinâmicos. Conforme vamos alongando os músculos e outras estruturas do corpo, nossos movimentos ganham mais amplitude.

Como o Pilates também ajuda a fortalecer o core, ganhamos mais estabilidade para realizar os movimentos e, por consequência, os músculos ficam mais flexíveis e elásticos.

5. É UM EXERCÍCIO DE BAIXO IMPACTO

Os exercícios de baixo impacto têm papel importante em manter o condicionamento físico enquanto ajudam a reduzir o risco de lesões.

De acordo com a Mayo Clinic, instituição de pesquisa e serviços médicos dos Estados Unidos, o Método Pilates é constituído por uma série de exercícios de baixo impacto que trabalham flexibilidade, força e resistência física. Assim, é uma boa atividade para praticar em paralelo a outros treinos mais intensos, por quem é amante de esportes, atleta amador ou profissional.

COMO ENTENDER SE PILATES É UM BOM EXERCÍCIO PARA VOCÊ?

O Pilates pode ser praticado por qualquer pessoa. Mas sabemos que isso não é suficiente para, de fato, criar ânimo e praticar.

Procure sempre um médico e um profissional de educação física antes de dar início a uma nova rotina de exercícios. E para decidir se o Método Pilates é para você, entenda se precisa trabalhar o core, desenvolver melhor flexibilidade, equilíbrio, força e aprimorar a sua postura. Depois, a melhor tática é experimentar. Quem sabe você acaba se apaixonando e adotando a prática como parte da sua rotina de exercícios!

CONNECT-SE

**Não deixei para amanhã
o que você pode começar
hoje!**

**Viva em Equilíbrio entre
Corpo e Mente!**