



PILATES x FLEXIBILIDADE

Inúmeras vêm sendo as pessoas que estão em busca da mais nova forma de exercitar-se e que promete trazer benefícios diversos para o corpo humano: o método Pilates. Apesar de ser considerável a aceitação do método aqui no Brasil, ainda há uma carência de estudos em referência aos seus benefícios sobre a saúde. Algumas considerações relevantes já podem ser evidenciadas, demonstrando efeitos positivos no aumento da flexibilidade do sistema músculo-esquelético e das articulações no indivíduo.

A flexibilidade, como um dos importantes componentes da aptidão física relacionada à saúde, não pode ser deixada de lado. A flexibilidade nada mais é do que o aumento da capacidade do indivíduo na movimentação de seus segmentos corporais além de sua liberdade usual de movimentos. Como consequência da realização de exercícios que busquem aumentar esta capacidade, podemos melhorar nossa habilidade física na realização de diversas atividades da vida diária, com reduzidas tensões musculares e redução de fatores de risco causadores de lesões que podem advir com a prática de determinada atividade física.

Para que se possa diminuir a incidência de lesões não basta apenas ter uma boa flexibilidade, mas sim ter também uma estrutura física adequadamente preparada em termos de reforço muscular, ligamentar e da cápsula articular na busca de melhores condições para a prática de diversos tipos de atividades físicas. O ser humano, por meio de seu complexo sistema músculo-esquelético, tem em suas articulações o principal meio que permite, além da interação entre diversos grupamentos musculares, a execução de uma ampla gama de movimentos corporais. É de grande importância destacar que determinadas modalidades para a prática de exercícios trabalham grupamentos musculares específicos, sendo então de grande importância participar de atividades que trabalhem o corpo como um todo a fim de otimizar a relação entre os grupamentos musculares.

Dessa forma, o método Pilates como opção de atividade física permite, dentre outros benefícios, o aumento da flexibilidade. Este aumento pode estar diretamente

relacionado ao aumento da estabilidade na região do tronco por meio do fortalecimento dos músculos posturais mais profundos (estabilizadores). Com isso, é possível que grande parte dos movimentos atrelados ao tronco sejam melhor controlados e ritmados de forma a tornar os músculos mais elásticos e responsáveis a um dado estímulo. Todas estas colocações têm por base as proposições do método.

Desejamos que cada texto a ser publicado sirva como forma de incentivo ao desenvolvimento de pesquisas que abordem as proposições do método e suas aplicações em diversas modalidades de atividades físicas. Os autores são membros da comissão de ensino com formação na própria Associação Brasileira de Pilates (ABP).

Frederico Dagnese (Educador Físico):

E-mail: frederico.dagnese@gmail.com

Elisandro de Assis Martins (Educador Físico):

E-mail: elisandro.martins@gmail.com