

BEM-ESTAR

Pilates terapêutico

Bastante conhecida nas academias para definição do corpo, técnica de exercícios físicos que são feitos com utilização de aparelhos ou no solo também é um "santo remédio" na cura de doenças musculares e ósseas

DA EDITORA DO DMREVISTA

Uma nome tem aparecido com frequência no currículo dos médicos para o tratamento de hérnias, osteoporose e fraturas musculares. Engana-se quem pensa em algum remédio difícil de ser pronunciado ou em novas técnicas de Reeducação Postural Global (RPG). Trata-se de pilates, uma modalidade de condicionamento físico capaz de desenvolver tanto a beleza estética quanto tratar patologias.

"Os médicos são os nossos principais divulgadores", comenta a educadora física e professora de pilates Márcia Sant'Anna. Segundo ela, 70% de seus alunos procuram tratar alguma disfunção. Problemas de coluna, joelho e ombro são os que mais aparecem nos estúdios especializados. Segundo Márcia, quem pratica pilates começa a apresentar melhoras significativas já na 13ª aula.

E o mais curioso é que, em todo o processo de cura no mundo do quadro clínico, o tecido lesionado é preservado. A lógica é fazer com que todo o corpo trabalhe pelo bem-estar da pessoa e, consequentemente, pela recuperação de suas patologias. Segundo o criador do método, o alemão Joseph Pilates (1880-1967), os benefícios se dão pela movimentação de toda a musculatura motora voluntária do corpo.

“O pilates trabalha até a musculatura mais profunda do corpo, auxiliando o tratamento de lesões no joelho”

Márcia Sant'Anna, educadora física

Em todos os exercícios de pilates, a pessoa deve voltar os seus esforços para o centro de energia do corpo (Power House), mais especificamente a musculatura do abdome. Essa musculatura, que sempre deve estar controlada durante os exercícios, liga a espinha, envolve órgãos internos e influencia na postura corporal.

PURIFICAÇÃO

O condicionamento físico é realizado por meio de movimentos tão importantes e que não exigem esforço físico da pessoa. Joseph Pilates acreditava que a movimentação regular do corpo o tornava forte e resistente, além de ativar a circulação sanguínea. A constante purificação do sangue por meio de trocas gasosas é responsável pelo equilíbrio natural do corpo.

Márcia Sant'Anna diz que o pilates é ideal para quem quer fortalecer a musculatura, mas está impossibilitado de fazer atividade de impacto. "A musculação, além de brincar, desenvolve mais os músculos externos, enquanto que o pilates trabalha até a musculatura mais profunda do corpo, auxiliando o tratamento de lesões no joelho e meniscos", completa a educadora física.



Diferente da Reeducação Postural Global (RPG), que é um tratamento fisioterapêutico que trabalha diretamente a área danosa do corpo até sua melhora, o pilates é uma metodologia de condicionamento físico em que a cura do paciente é apenas consequência de uma série de outros benefícios.

A empresária Vênia Azeite, 56 anos, desenvolveu hérnia

cervical e lombar em decorrência de mais de 30 anos em que praticava atividades físicas intensamente e de forma incorreta. O pilates corrigiu sua postura e alongou sua musculatura. "A minha circulação está bem melhor. consigo respirar com mais facilidade", diz a empresária.

O fisioterapeuta e instrutor de pilates Ueslei Martins Al-

ves explica que, em alguns casos, a força de vontade do aluno traz resultados surpreendentes. "Trabalhei com um senhor que apresentava problemas de coordenação motora em decorrência de dificuldades metabólicas. No primeiro dia de aula, ele chegou com o monitora, pois não podia sequer dirigir. Hoje, consegue dar duas voltas numa pista de

corridinha", destaca.

A também educadora física Eliângela Rodrigues, 22, é instrutora há 3 anos e meio. Ela diz que o pilates faz bastante sucesso entre aqueles que procuram a técnica com objetivos terapêuticos, porque, além de melhorar seu quadro clínico, sentem que o corpo fica mais bonito. "É um estímulo a mais", comenta.

Goiânia já conta com 10 estúdios

Existem aproximadamente 10 estúdios de pilates em Goiânia. Os preços variam entre R\$ 75 a hora/aula e R\$ 150 mensais por duas aulas na semana. O mais antigo, Balance Center, existe há aproximadamente oito anos. Os outros foram criados há um ano, em média, devido ao aumento da procura pela técnica. O pilates pode ser feito com equipamentos próprios ou no solo, com o auxílio apenas de um colchonete.

As principais academias da cidade já dispõem de aulas de pilates no solo. Os aparelhos, que são essenciais para o alinhamento da coluna e a otimização dos exercícios físicos, só são encontrados em estúdios especializados. Os instrutores de pilates devem ser obrigatoriamente profissionais de educação física ou fisioterapeutas.

Segundo o instrutor e educador físico Cláudio Ribeiro Alves, o pilates com flexoterapias deve ser feito necessariamente em matulões, com o auxílio de aparelhos, que são aqueles que deixam o aluno na posição correta, sem afetar a coluna. O solo só é acessível para quem domina o pilates. Muitos alunos até fazem exercícios no solo em seguida, após a aula", afirma.

LOCALS

Saiba onde praticar pilates

- Múltiplas Pilates**
 Av. 7, 115, Conj. 104, 13-14, Nova Sulza
 Telefone: 3245-4722
- The Pilates Studio Brasil**
 Avenida 27, 19, Pôrto, Aparecida
 Telefone: 3241-4627
- Pilates Corporate**
 Rua 8, 12 e 20, Setor Oeste
 Telefone: 3242-4000
- Solo Space Pilates**
 Rua 1, 136, 16, Setor Marista
 Telefone: 3250-8900
- Estúdio Pilates Curitiba**
 Rua 27, 124, 130, 131, 132, Setor Pioneiro
 Telefone: 3245-7673
- Fitness Pilates**
 Av. 11, 47 e 125, Conj. 40, 13, 8, Setor Pioneiro
 Telefone: 3245-8100
- Pilates Balance Center**
 Avenida 1, 1, 135, Setor Pioneiro
 Telefone: 3245-4322