

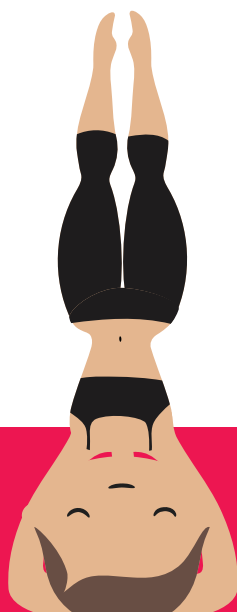
OS 11 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO PILATES



INTRODUÇÃO

O que você acha de praticar uma atividade física que pode não só melhorar o seu condicionamento e a sua musculatura corporal como também prevenir doenças cardiovasculares, eliminar o estresse do dia a dia, aumentar a sua flexibilidade e melhorar a sua concentração? Incrível? Certamente, mas será que é possível? Também! Você pode receber esse e muitos outros benefícios iniciando a prática do Pilates. E nesse e-book você conhecerá mais sobre ele.

O objetivo do Pilates vai além de proporcionar os benefícios físicos, ele tem a capacidade de melhorar os aspectos mentais e espirituais também. Além disso, pode ser praticado por todas as pessoas, independente de idade, sexo ou condição física. Mas, deve ser acompanhada por um profissional capacitado.



INTRODUÇÃO

Para que você compreenda um pouco sobre o método é preciso esclarecer que ele pode influenciar no aperfeiçoamento de três segmentos, sendo que o primeiro diz respeito a proporcionar maior resistência do corpo, visto que a prática regular pode melhorar a postura, a mobilidade, a flexibilidade e a distribuição do tônus muscular, além de contribuir para inibir as sequelas do tempo no corpo.

O segundo está intrinsecamente ligado a melhoria das condições de saúde, pois os exercícios promovem a prevenção de doenças e a reabilitação de algumas lesões físicas. Os praticantes ainda podem sentir a melhora considerável das dores musculares, da densidade óssea e da circulação, por exemplo.

O terceiro por sua vez concerne a promoção do bem estar físico e mental, pois o Pilates ajuda na mudança da percepção dos indivíduos sobre o mundo, e ainda promove a melhoria do estresse, da tensão e da qualidade do sono. As aulas são extremamente relaxantes e tem o poder de mudar o humor dos alunos.

INTRODUÇÃO

Nesse material você irá encontrar mais informações sobre o Pilates, iniciando com o esclarecimento das perguntas mais frequentes sobre essa atividade física, como: Ela se assemelha a alguma outra atividade como a musculação ou Yoga? Para quem ela é indicada? Pilates auxilia no emagrecimento? Que são importantíssimas para que você tenha uma noção de como essa atividade é realizada.

Logo após você saberá mais sobre o método Pilates e como ele influencia na execução dos movimentos que são propostos nas aulas. Assim como de que forma o conjunto de exercícios é elaborado. Você irá se surpreender nesse sentido, sobretudo no que se refere a algo que nem todas as atividades físicas promovem aos seus praticantes.

Por fim, serão revelados os 11 principais benefícios que a prática do Pilates pode lhe oferecer, assim como de que forma ela irá mudar a sua qualidade de vida. Além desses benefícios, elaboramos um bônus que você certamente irá adorar saber! Bom, agora pode começar a sua experiência com o Pilates conhecendo mais sobre ele.

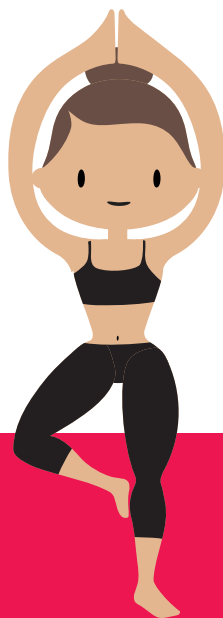
O MÉTODO PILATES



O MÉTODO PILATES

O Pilates é certamente um dos exercícios físicos mais completos que existem, desde o seu surgimento, essa atividade tem como principal objetivo a integração do corpo e da mente do praticante. Para isso o seu idealizador, Joseph Pilates, elaborou a Contrologia, que se tratava de um método baseado nas necessidades específicas de cada pessoa.

Como seria esse método? Ele não é composto por um conjunto de exercícios previamente elaborados e que podem ser aplicados a todas as pessoas como a maioria das atividades físicas. Para que uma pessoa possa iniciar a prática do Pilates é preciso que ela passe por uma análise onde são identificadas as suas necessidades e elaborados exercícios específicos para alcançar os objetivos esperados e intervir diretamente no problema para então beneficiar o máximo o aluno.



O MÉTODO PILATES

Nesse sentido, os instrutores dessa atividade devem estar atentos a todos os sinais do corpo dos alunos, pois será a partir deles que o conjunto de exercícios será elaborado. Como não se trata apenas da realização de movimentos específicos, cada atividade terá o objetivo de além de proporcionar benefícios ao aluno, integrar a mente, corpo e espírito do mesmo.

Mas por que essa integração é importante? É por meio da sincronia desse tripé que o aluno será capaz de ter total controle do seu corpo. Tal mudança reflete não só na forma com que o seu corpo se movimenta,

como também na personalidade e na sensação de bem estar do aluno no dia a dia. Segundo o criador do Pilates, por meio da aplicação da Contrologia, os praticantes da atividade poderão ter controle consciente de todos os movimentos do seu corpo. Para isso é preciso que sejam aplicados todos os princípios do método que foi elaborado pelo mesmo, cujos principais fundamentos são de base anatômica, fisiológica e cinesiológica, são elas: Concentração, controle, precisão, centralidade, respiração e movimento fluido. Iremos falar um pouco sobre cada um a seguir, confira:



O MÉTODO PILATES

Concentração

Esse princípio tem como objetivo proporcionar ao aluno o desenvolvimento total da concentração durante o movimento que está sendo executado. Essa é uma forma para que o instrutor possa garantir que a execução seja desenvolvida com extrema eficácia e acarrete em benefícios para o aluno.

Controle

No que se refere a esse princípio, ele tem como objetivo fazer com que o aluno controle o movimento, com o intuito de atingir um padrão suave e harmônico ao realizá-lo. Esse princípio pode beneficiar o aluno por meio do desenvolvimento da coordenação motora e ao evitar o excesso de contrações musculares que poderiam acarretar em algum tipo de dano.



O MÉTODO PILATES

Precisão

A precisão é um dos princípios essenciais para a prática do Pilates, uma vez que tanto a qualidade do movimento quanto ao alinhamento da postura reflete na forma de controle do equilíbrio dos grupos musculares que estão sendo utilizados em determinado exercício.

Centralidade

A centralidade diz respeito ao foco do Pilates no fortalecimento da musculatura do corpo para proporcionar ao praticante maior estabilidade do corpo, além do alinhamento com baixo gasto energético e de força empregado ao realizar os movimentos.

Respiração

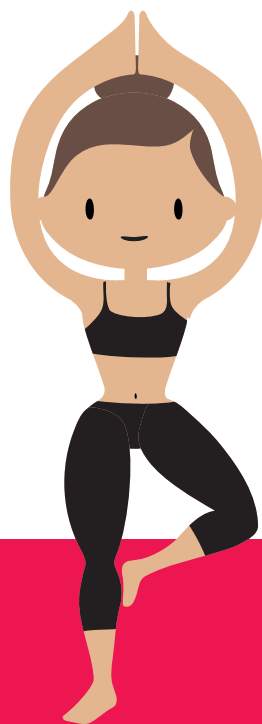
A respiração é extremamente importante para a realização dos movimentos no Pilates, uma vez que ela deve ser feita em total sincronia com o exercício que está sendo executado, tanto antes como durante o mesmo. A respiração influencia diretamente no condicionamento do aluno e na execução eficaz dos exercícios.

O MÉTODO PILATES

Movimento fluído

Esse princípio busca proporcionar maior leveza aos movimentos que são realizados pelos alunos. Eles se tornam mais controlados e assim evitam qualquer tipo de impacto pesado durante o seu desenvolvimento, o que evita possíveis lesões por impacto por exemplo.

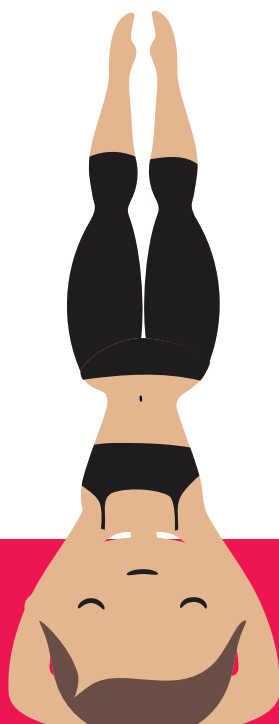
Ao seguir tais princípios, a prática do Pilates se torna muito mais precisa e eficaz que outros exercícios que são executados de qualquer forma, seguindo um padrão generalizado. Como podemos observar cada um dos princípios norteadores da atividade física tem um objetivo específico, que por sua vez podem proporcionar grandes benefícios aos praticantes.



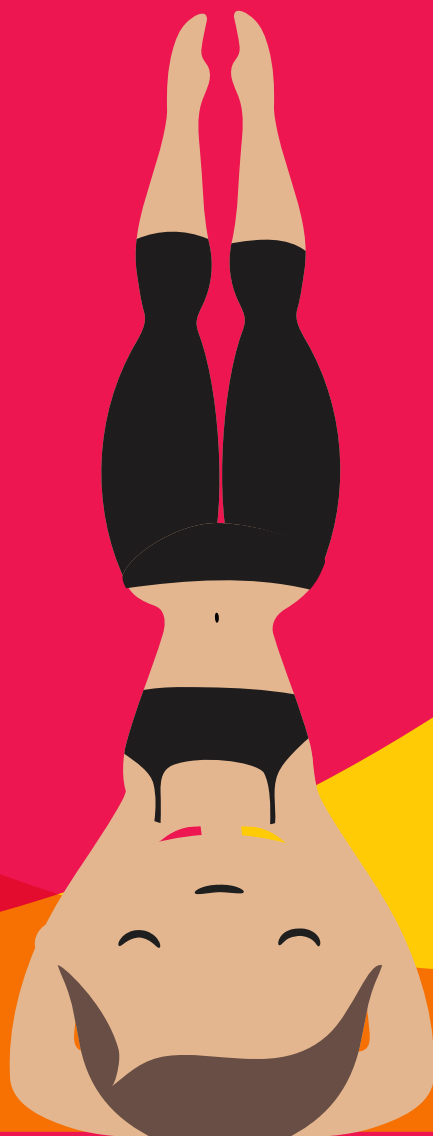
O MÉTODO PILATES

No que se refere aos benefícios que são proporcionados pelo Pilates, é preciso retornar as origens do método que o embasa, fundamentado nas teorias que primam pela integração do corpo e da mente de forma saudável como forma de melhorar o organismo daqueles que realizam a prática da atividade física.

Como exemplo do reflexo dessas teorias na prática do Pilates, podemos citar a relevância que se dá a respiração na hora de realizar o movimento, cuja origem se centra na medicina chinesa e na yoga. Além disso, os praticantes ainda podem se beneficiar de diversas maneiras, sendo uma delas a melhoria do controle emocional e a sensação de bem estar. Conheça mais sobre esses e outros benefícios no próximo item!



PILATES



OS 11 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO PILATES

São inúmeros os motivos que podem levar você a escolher o Pilates como uma atividade física, pois ele pode melhorar o desempenho em atividades aeróbicas, alivia e previne dores e a fraturas osteoporóticas. Devido às diversas áreas que o método abrange como vimos no item anterior, o Pilates atua e beneficia diversas áreas do corpo.

Nesse sentido, selecionamos os 11 principais benefícios que você irá se surpreender e questionar por quais motivos ainda não começou a praticar o Pilates. Confira:

Aumento da resistência física

O conjunto de exercícios que são indicados para os alunos durante a aula de Pilates possibilita que sejam trabalhados diversos grupos musculares, alguns até desconhecidos pelos praticantes, sendo a área do abdômen a mais influenciada. Os exercícios proporcionam a tonificação da musculatura do corpo que é ativada em todos os exercícios.

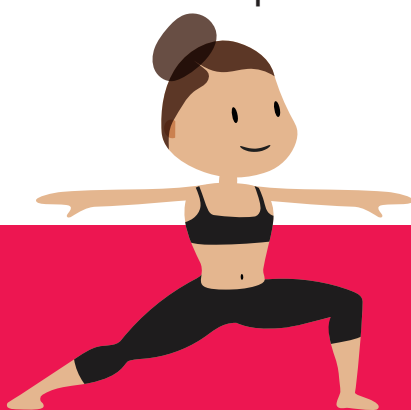


OS 11 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO PILATES

Nesse sentido, mesmo não sendo realizadas abdominais propriamente ditas, essa área acaba sendo a melhor desenvolvida, visto que todos os movimentos exigem força, contrações e flexibilidade nessa área para que sejam executados de forma eficaz.

Aumento da flexibilidade

Caso você apresente algum problema relacionado a baixa flexibilidade, o Pilates é uma excelente opção para desenvolvê-la. No entanto, é importante destacar que ela pode variar de pessoa para pessoa e envolve diversos fatores, dentre eles o sexo, a idade, as atividades diárias, dentre outros. O aumento da flexibilidade decorre, sobretudo, da quantidade de movimentos para o alongamento que é realizado durante as aulas, que estimulam a circulação sanguínea e a irrigação de sangue nos músculos. É válido destacar que o aumento da flexibilidade ocorre de forma gradual e sempre respeitando os limites do corpo de cada pessoa, portanto não são causados danos quando se trabalha esse aspecto no Pilates.

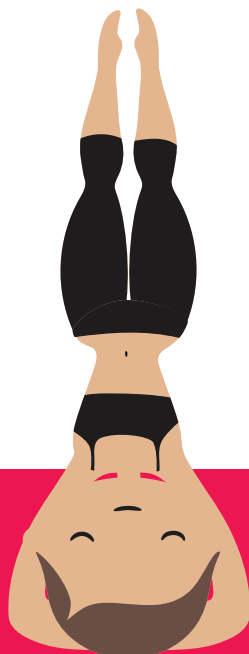


OS 11 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO PILATES

Corrige os problemas na postura

Os problemas relacionados a postura também podem ser corrigidos com a prática regular do Pilates. O método é essencial para a correção e melhora dos problemas decorrentes da má postura dos praticantes, uma vez que durante a aula são realizados exercícios para a reabilitação das áreas mais afetadas e o aluno é instruído a fazer movimentos de alongamento e flexibilidade no decorrer do dia a dia.

Ainda durante a aula, os músculos responsáveis pela manutenção da coluna em posição ereta são trabalhados, isso possibilita a melhoria no tratamento dos problemas ocasionados pela má postura no futuro caso venham a reaparecer. Nesse sentido, é de suma importância que as aulas sejam realizadas por profissionais capacitados que possam intervir de maneira eficaz nas necessidades dos alunos.



OS 11 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO PILATES

Promove menor atrito nas articulações

4º Devido ao conjunto de exercícios do Pilates terem o caráter progressivo, eles não causam impacto na musculatura e/ou articulações. A diferença de atividades como a musculação, o método não promove a reprodução de movimentos bruscos que tem um impacto negativo nas articulações. Por causarem menor atrito, o Pilates diminui as possibilidades de o aluno desenvolver doenças como artrite reumatoide e osteoartrites.

Contribui na melhora da respiração

5º Como citamos anteriormente, a respiração pode influir na realização e eficácia dos movimentos, por isso no Pilates ela é tão importante. Além de fornecer oxigênio, ela ainda auxilia no controle da musculatura, o que potencializa o efeito dos exercícios; contribui para a melhora da postura; diminui as dores musculares e melhora o rendimento dos alunos. Além disso, a melhora na respiração associada a prática dessa atividade física contribui para o fortalecimento do sistema imunológico, a prevenção de doenças e a promoção de maior bem estar para os alunos.



OS 11 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO PILATES

Promove o bem-estar

6º Conforme citamos anteriormente, o propósito do método Pilates é proporcionar aos seus praticantes a integração do corpo, mente e espírito dos mesmos. Nesse sentido, ele pode contribuir para a melhoria do bem-estar ao manter a mente do aluno tranquila durante as aulas e ainda auxilia aqueles que sofrem com problemas de ansiedade ao mantê-los concentrados quando estão realizando os movimentos.

Ajuda no controle do peso

7º Por se tratar de um conjunto de exercícios, os praticantes do Pilates podem queimar calorias durante a aula e perder peso se realizar essa atividade regularmente. Nesse sentido, o método pode ser uma boa opção para aqueles que desejam controlar o peso, no entanto é importante destacar que para que isso ocorra com maior eficácia e rapidez, deve ser associado a uma reeducação alimentar e a adoção de hábitos saudáveis. É importante que antes de iniciar a prática do método Pilates o aluno converse com o instrutor sobre quais os objetivos que deseja alcançar por meio dessa atividade para que juntos possam elaborar um conjunto de exercícios que promova resultados de qualidade e eficazes.

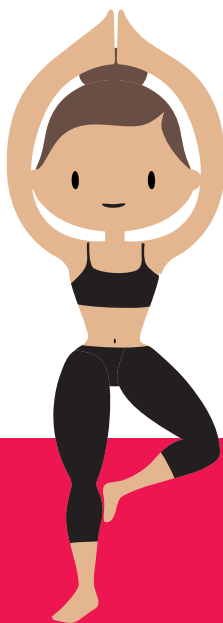
OS 11 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO PILATES

Promove o relaxamento

8º Esse aspecto está relacionado aos exercícios de respiração que são realizados durante a realização dos movimentos do método, pois os alunos praticam a inspiração e expiração promovendo o relaxamento do praticante. Nesse sentido, além dos benefícios do corpo, a mente também é trabalhada em todo o momento.

Reabilita o corpo

9º Um dos principais motivos que levam as pessoas a procurarem o Pilates como alternativa para a prática de atividade física, além do emagrecimento e aumento da flexibilidade, é o fato do método proporcionar a reabilitação do corpo dos alunos. Isso ocorre porque os seus exercícios influem diretamente na musculatura, a fortalecem e assim melhoram a lesão que o praticante apresenta.



OS 11 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO PILATES

Como os movimentos do Pilates são pensados exclusivamente para que as necessidades identificadas nos alunos, durante a avaliação, sejam trabalhadas e supridas, os movimentos são realizados com o intuito de alcançar os objetivos e melhorar as lesões. Sua prática é altamente indicada para idosos que sofrem com as doenças ou lesões decorrentes de problemas ósseos e nas articulações.

Em especial esse público é beneficiado pelo fato dos exercícios promoverem um baixo impacto muscular e ainda estimularem a sua lubrificação. Além disso, possibilita o fortalecimento corporal, equilíbrio e coordenação motora algo fundamental para evitar os problemas derivados dessa fase da vida.

Melhora a qualidade do sono

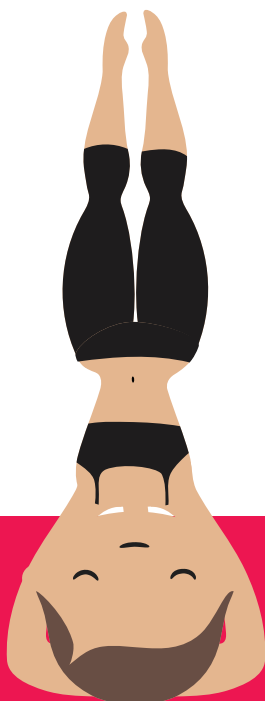
Tendo em vista que o conjunto dos exercícios do Pilates beneficia o corpo e a mente, ele também pode influir na qualidade do sono dos alunos, uma vez que ocorre a liberação dos hormônios que produzem a sensação de bem-estar e reduz a ansiedade no momento de descanso dos mesmos.

OS 11 PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO PILATES

10º As sensações e benefícios que o Pilates proporciona acompanham os alunos no seu dia a dia, gerando sensações de tranquilidade, consciência corporal e relaxamento devido aos trabalhos de respiração que melhoram consideravelmente os níveis de estresse e ansiedade, melhorando a qualidade do sono.

Aumenta a disposição

11º Na medida em que os alunos começam a praticar o Pilates iniciam um processo de melhora do condicionamento físico e conseqüentemente, adquirem mais disposição para realizar as tarefas do dia a dia. O cansaço e a falta de vontade de fazer qualquer tipo de atividade deixam de fazer parte da vida dessas pessoas, assim como o sedentarismo e os problemas que podem decorrer do mesmo.



BÔNUS

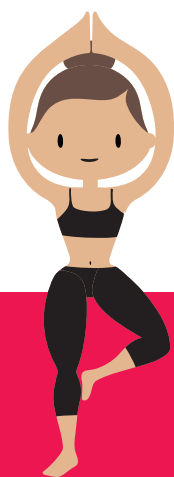


BÔNUS

Depois de conhecer todos os benefícios que o Pilates pode promover para o corpo dos seus praticantes, como a tonificação muscular e a melhora do condicionamento físico, podemos apontar grandes melhorias no âmbito psicológico também. Afinal, a prática auxilia no controle da ansiedade e do estresse adquirido ao longo do dia e que refletem no bem-estar físico e mental dos praticantes.

Essas influências no aspecto mental da vida dos alunos derivam tanto do ambiente em que o Pilates é praticado quanto dos exercícios que promovem o alongamento e relaxamento corporal, sempre com ênfase nos processos de respiração. A forma com que é realizada a inspiração e expiração levam os alunos a um estado de concentração e meditação.

Se trata de uma das grandes vantagens do Pilates que é levada para fora do estúdio, e reflete na vida e no comportamento de cada indivíduo diante de problemas e nos seus relacionamentos pessoais e profissionais. Diante disso, podemos afirmar que o Pilates torna-se mais do que uma atividade física, uma nova forma de enxergar a vida.



CONCLUSÃO

Através desse e-book você pode conhecer um pouco mais sobre o que é o Pilates, ao esclarecer as principais dúvidas que o permeiam é possível analisar se essa realmente é a atividade física perfeita para você e para as suas necessidades. Apesar dos inúmeros benefícios algumas pessoas ainda preferem algo mais frequente e sem muitas variações, como é o caso dos exercícios da musculação, ter clareza do que se poderia encontrar no Pilates evita qualquer tipo de frustração por parte de quem inicia a prática.

Além de se caracterizar como uma atividade completa pode-se perceber que ela não distingue condição, idade ou sexo, ou seja, qualquer pessoa em qualquer situação pode fazer Pilates, pois o conjunto de atividades é desenvolvido exclusivamente para atender, intervir e suprir as necessidades peculiares de cada pessoa.

É nesse ponto que a presença de um profissional capacitado se torna ainda mais crucial, pois ele poderá não só avaliar e determinar os exercícios, como também orientar e corrigir quaisquer tipos de movimentos equivocados que possam surgir durante a prática. Tão importante quanto o profissional, é preciso estar atento às condições dos equipamentos e o ambiente em que são realizadas as aulas, pois segundo o método Pilates, os aparelhos devem estar em boas condições e o ambiente ser agradável e transmitir tranquilidade.

CONCLUSÃO

Diante disso, os estúdios de Pilates devem possuir uma decoração que passe a sensação de bem-estar a todos aqueles que o frequentam, como também deve ser trabalhada a sonoridade do ambiente. Todos os recursos possíveis para proporcionar um lugar aconchegante em que o aluno se sinta a vontade e se desconecte das tensões do dia a dia precisam ser utilizadas para que os benefícios do Pilates sejam alcançados em sua totalidade.

Os elementos acima citados são imprescindíveis para que o Pilates possa cumprir com os seus objetivos, ou seja, proporcionar o equilíbrio do corpo, da mente e do espírito de cada pessoa que se propõe a experimentar o método. Tal método é completo, uma vez que abrange os diversos aspectos do corpo e da mente, desenvolvendo-os e os fortalecendo.

As aulas de Pilates se tornam um momento de relaxamento para aquelas pessoas que são adeptas ao método, uma vez que ao serem incentivadas a manter a mente centrada nos movimentos que estão sendo executados, todos os pensamentos que causaram estresse durante o dia são deixados de lado dando passo a um momento de tranquilidade. Esse tipo de reação também pode provocar sensações de bem estar e alegria para os alunos.

CONCLUSÃO

Compreendendo a importância do Pilates como uma alternativa de atividade física e/ou complemento de outras já realizadas, as academias têm investido cada vez mais na criação de espaços destinados ao Pilates. Aquelas que oferecem o método nos seus serviços contam com grande participação dos usuários, que podem desfrutar dos benefícios dessa e das demais atividades físicas oferecidas.

Diante do que foi exposto fica realmente difícil resistir a prática do Pilates, que proporciona uma gama de benefícios para a saúde do corpo e da mente, não é? Então o que está esperando? Procure a academia e viva essa experiência que pode mudar completamente a sua qualidade de vida.

