



AVALIAÇÃO POSTURAL E FUNCIONAL NO PILATES

Denise Moura

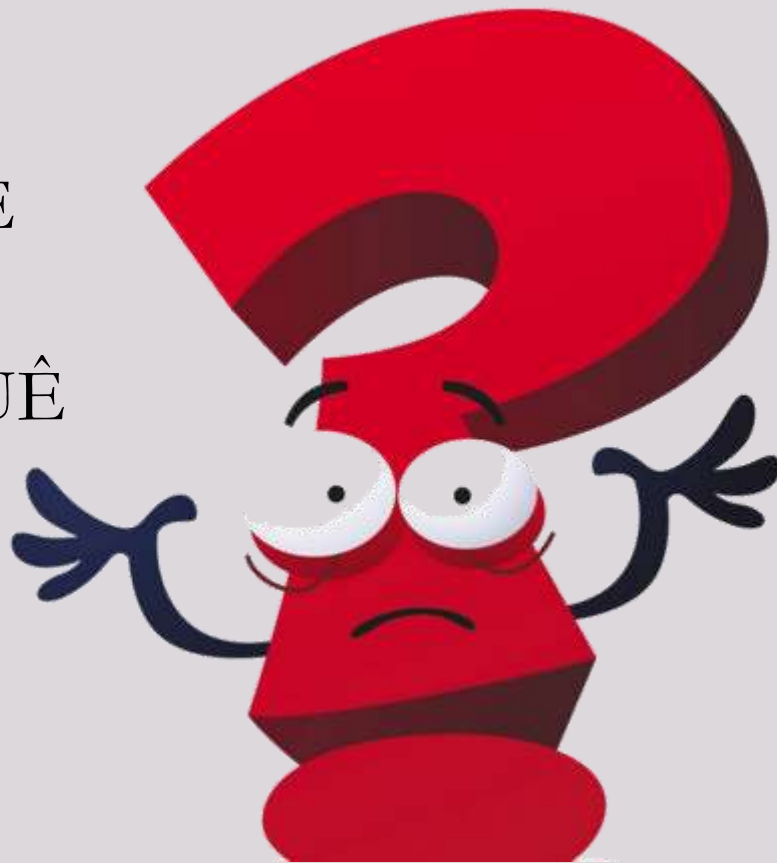
Avaliação

◦ O QUÊ

POR QUÊ

COMO

◦ E SE



Pré-avaliação

- Roupa confortável (top, bermuda ou short)
- Exames de imagem
- Relatório médico

Avaliação

- Anamnese
- Avaliação estática
- Avaliação dinâmica
- Termo de adesão

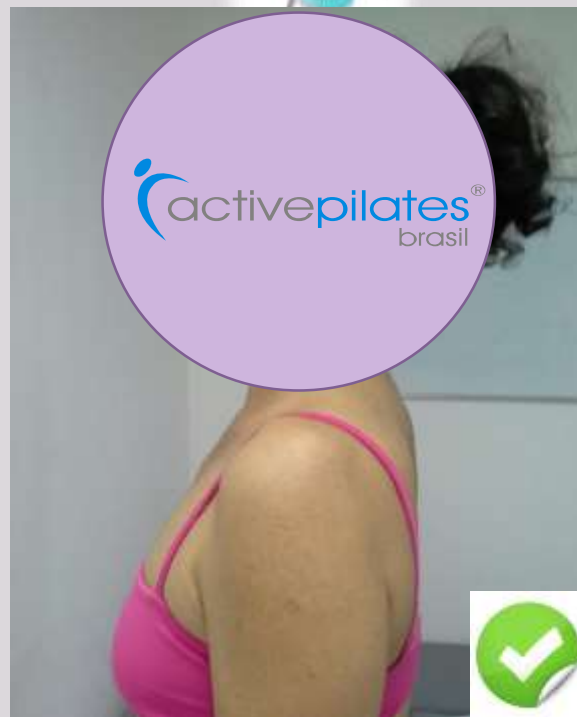
Anamnese

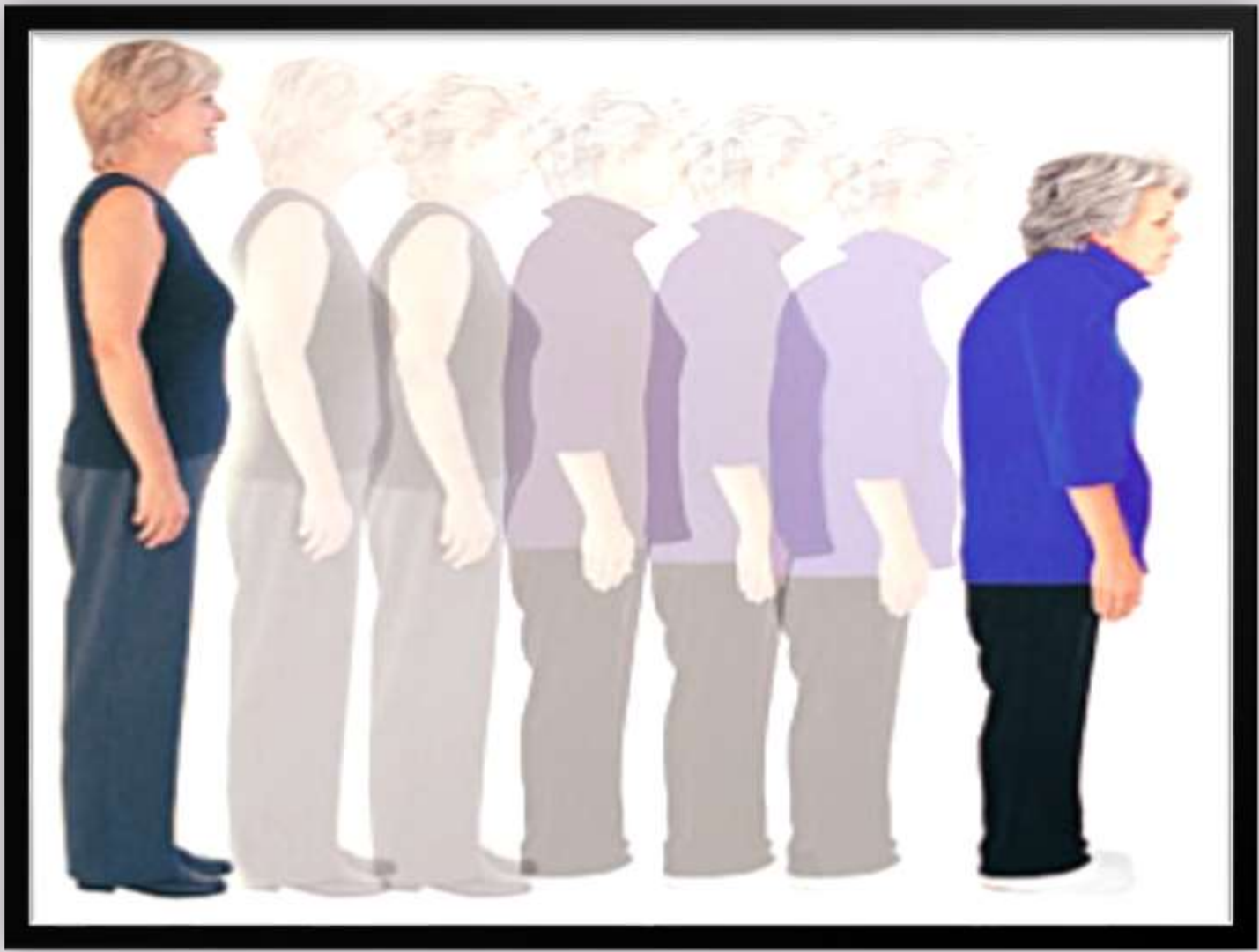
- Qual o motivo que te trouxe ao pilates
- Ocupação / postura de trabalho
- Hobbies
- Histórico de atividades físicas
- Nível de estresse
- Medicamentos
- Patologias atuais e pregressas

Anamnese

- Dor? Local/Intensidade (VAS)
- Restrição de movimento no dia-dia?
- Problema ósseo/articular/muscular importante(Lombar/Cervical/Punhos)?
- EXPECTATIVA







Conceito de Postura

“É um composto das posições das diferentes articulações do corpo num dado momento.”

(Magee,2002)

“Consiste no alinhamento do corpo com eficiências fisiológicas e biomecânicas máximas, o que minimiza os estresses e as sobrecargas sofridas ao sistema de apoio pelos efeitos da gravidade.”

(Palmer, 2000)

Conceito de Postura

- O controle postural para estabilidade e orientação requer a percepção (integração dos sistemas sensoriais, para analisar a posição e o movimento do corpo no espaço) e a ação (capacidade de produzir forças para controlar os sistemas de posicionamento do corpo).
- Componentes musculoesqueléticos e neurais

Shumway- Cook; Wollacott, M.H.

◦ Componentes musculoesqueléticos:

Amplitude de movimento da articulação

Flexibilidade da coluna

Propriedades musculares

Relações biomecânicas entre segmentos corpóreos unidos

◦ Componentes neurais:

Processos motores (sinergias)

Processos sensoriais (visual, vestibular, somatosensitivo)

Processos de interação do nível superior

Avaliação Postural

FATORES

- Anomalias congênitas ou adquiridas;
- Má postura;
- Obesidade;
- Atividades físicas sem orientação;
- Distúrbios respiratórios;
- Desequilíbrios musculares;
- Frouxidão ligamentar;
- Doenças psicossomáticas.

Avaliação Postural

ASPECTOS

- Sócio-culturais: lugares e formas de dormir, formas de caminhar, sentar, dançar...
- Psicológicos: percepção pessoal em relação ao mundo.
- Biológicos: aspectos anatômicos, genéticos, fisiológicos e biomecânicos.

Avaliação Postural

ESTÁTICA

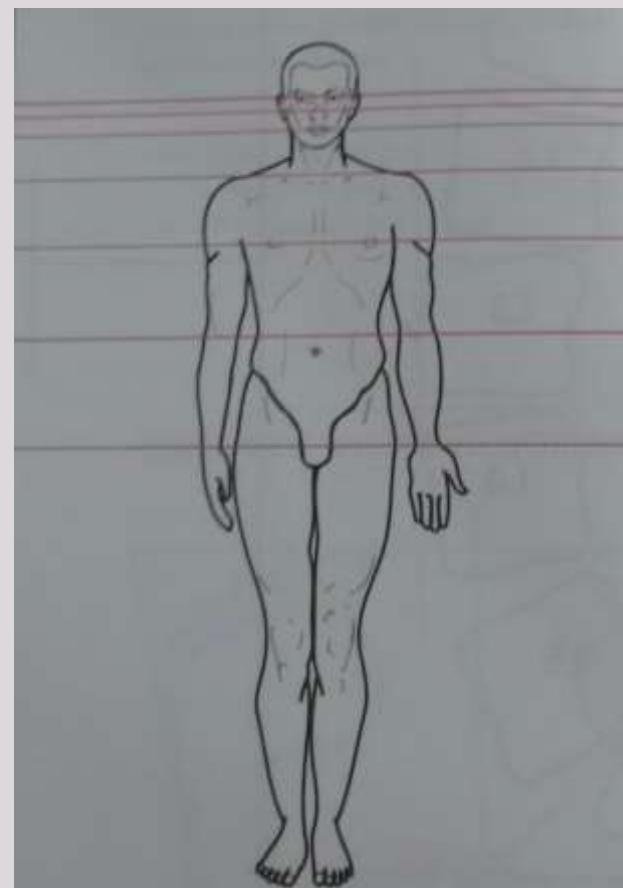
Determinar e registrar desvios ou atitudes posturais importantes, inspecionando o indivíduo globalmente numa visão anterior, posterior e lateral, a fim de observar se existe alguma alteração anatômica que resultará em má postura no movimento.

Avaliação Postural Estática

- Pés (cava e os apoios)
- Joelhos
- Pelve (Nivelamento)
- Tronco (curvaturas)
- Ombros
- Cabeça

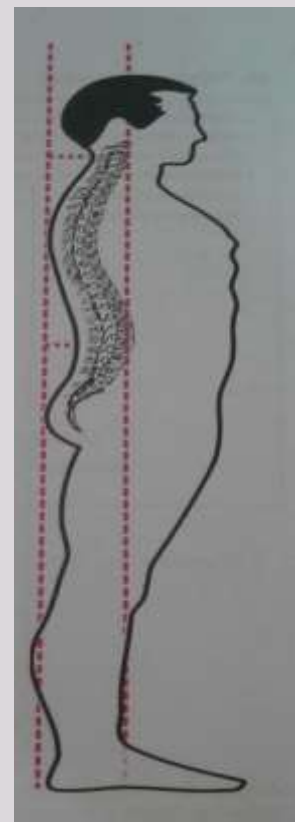
Vista anterior

- Tornozelo: articulação calcâneo cubóide
- Joelhos: linha equidistante aos côndilos mediais
- EIAS
- Cicatriz umbilical
- Esterno
- Ombros
- Nariz



Vista lateral

- Tornozelo: articulação calcâneo cubóide
- Joelho: epicôndilo lateral fêmur
- Coxo-femoral: trocânter maior
- Coluna
- Ombro: acrômio
- Cabeça: meato auditivo

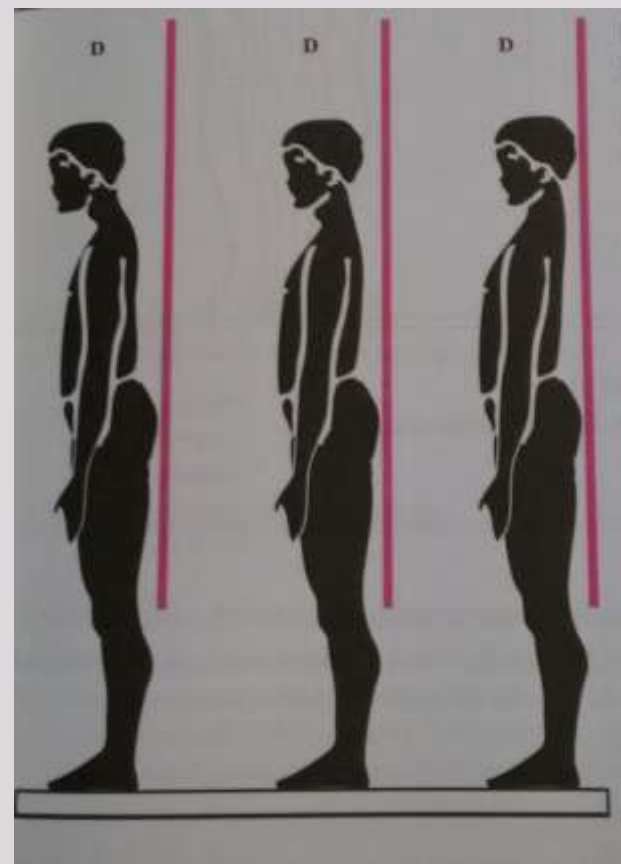


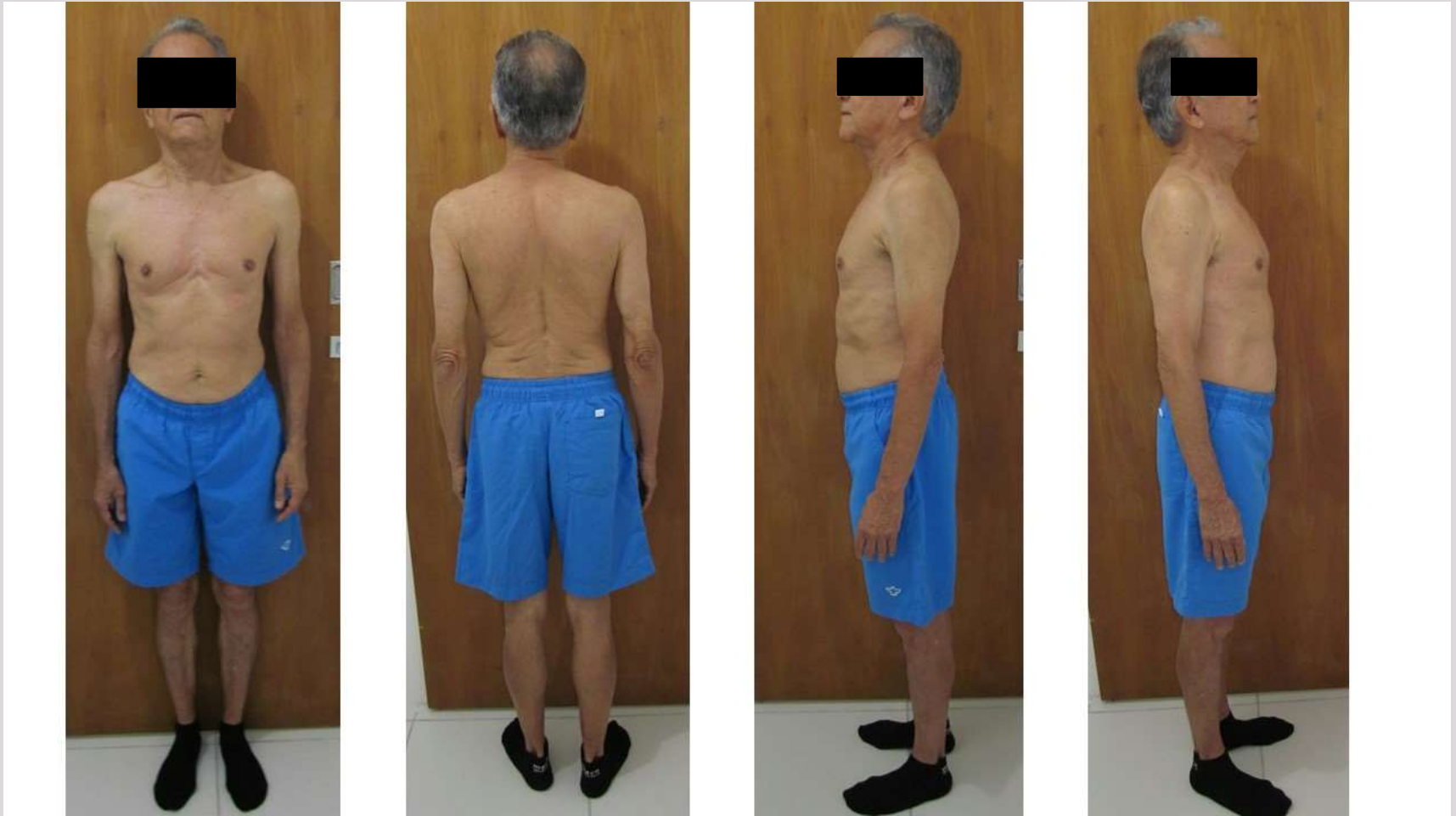
Vista posterior

- Calcânhares: linha equidistante
- Joelhos: linha equidistante aos côndilos mediais
- Linha interglútea
- EIPS
- Escápulas
- Ombros

Avaliação Estática

- Descarga peso *****
- Desvio de tronco para anterior
- Desvio de tronco para posterior
- Alterações musculares
- O Olhar *****







Avaliação Postural

DINÂMICA

Momento de introdução do aluno ao método Pilates, com orientações gerais.

Análise dinâmica através de exercícios básicos

Avaliação Dinâmico-Funcional

- Dor X Não sente dor
- Cliente poliqueixoso X Nada tem
- Tratamento X Fitness

COMO UNIFORMIZAR?



Avaliação Dinâmica

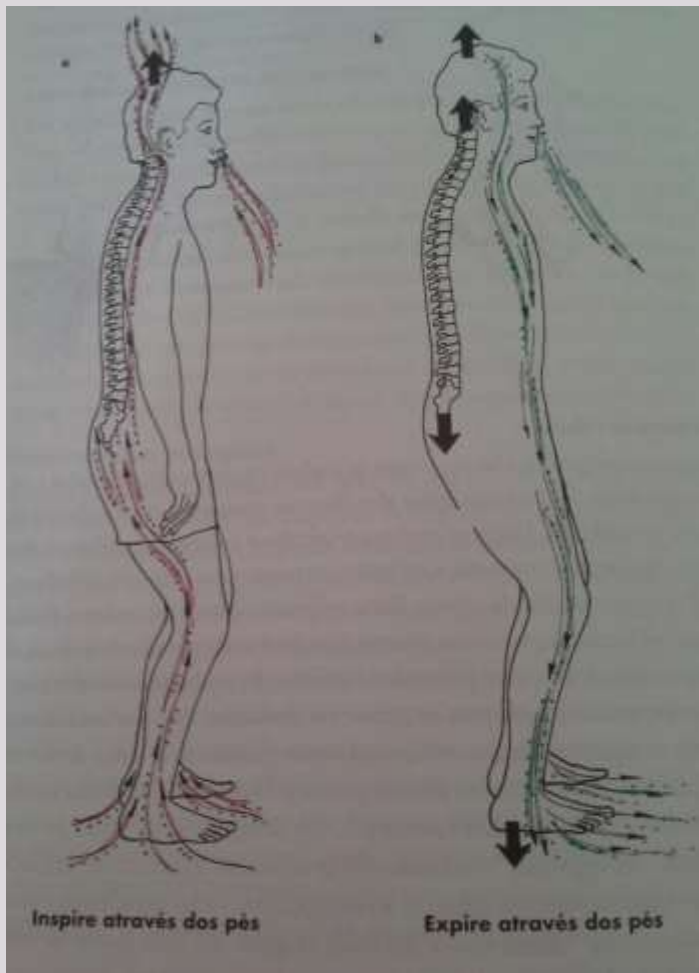
- Coluna neutra / Pelve neutra
- Conscientização da Respiração
- Conscientização do “Power-house”
- Estabilização escapular e pélvica
- Alinhamento axial

Avaliação Dinâmica

- Orientações da postura sentada
 - ❖ Observe e dê dicas!



Pilates e “O Mundo da Imaginação”



Avaliação Dinâmica

Knee Drop 3x

Alinhamento, instalação da respiração, estabilização pélvica, coordenação.

Pelvic Curl (Ponte) 3x:

Dissociação/mobilidade/força MMII/alinhamento de ombros/voltar até a posição neutra

Chest lift

Ensino do head nod, PH.

Extensão de quadril 3X cada lado

Paravertebral lombar

Avaliação Dinâmica

Extensão de torácica 3X

Paravertebral dorsal

Cat stretch 3X

Distribuição de carga/Round

Mermaid

Avaliação da mobilidade lateral da coluna, pontos de apoio em sedestração.

Avaliação Dinâmica

Flexão anterior de tronco

Mobilidade da coluna ao fazer a flexão e no retorno para ortostase, presença de gibosidade, distância dedo médio-chão com fita métrica; alteração de ângulo quadril/joelho/tornozelo.

Squat (Agachamento)

Realizar o movimento de sentar-levantar. Mobilidade de quadril, posicionamento de joelhos, tornozelos, tronco (se há inclinação), dor?

EXECUÇÃO:

1-REGULAR/2-BOA/3-EXCELENTE

Adaptação: Sim/Não ; Não conseguiu realizar: 0

Avaliação Dinâmica



Avaliação Dinâmica

- Adaptação do exercício ou não executou: → Iniciante
- Intermediário 1 → Regular
- Intermediário 2 → Boa
- Intermediário 3 → Excelente (limitação física)
- Avançado → Aluno **“The Hundred” 100%**
(100 dor/100 limitação/100 objeção)

Avaliação Dinâmica

EXTRAS:

- Estratégia de equilíbrio – principalmente idosos
- Testes equilíbrio e propriocepção
- Atenção para as áreas de maior / menor mobilidade
- Circunferência Abdominal
- Pregas cutâneas

.

Avaliação

- Reavaliação constante
- Descartar avaliações com 5 anos ou +

Nota

- Objetivo do aluno / Objetivo avaliador
- Instrutores com diferentes formações: Dança, Educação Física, Fisioterapia.
- Testes musculares, flexi-teste, testes neurais, avaliação postural computadorizada, etc...

Avaliação realizada. E agora?

- Organização dos dados para traçar plano de aula
- Objetivos a curto / médio/ longo prazo
- Objetivos Aluno x Objetivos Avaliador
- Aula deve beneficiar todo o corpo
- Tornar o paciente em aluno → Condicionamento

Nota

Evolução:

Regras básicas: exercício básico → exercício avançado

“Um passo de cada vez”

Dinâmica do método x Repetição exercícios

Ensino exercícios → Formação engrama motor

Tronco
MMSS
MMII
Integração

Estabilização
Coordenação
Força
Flexibilidade
Resistência
Mobilidade

Mat
Aparelhos
Acessórios

Decúbitos
Sedestração
Ajoelhado
Quadrupedia
Ortostase

Aquecimento
Fluidez
Educativos /
Adaptações
Cargas
Alavancas

Nota

- Aquecimento
- Tronco
- MMII
- MMSS
- Integração
- Relaxamento

Método Pilates

O objetivo principal da avaliação postural e dinâmico-funcional no método Pilates é identificar os desequilíbrios mais evidentes a fim de evitar prescrição de exercícios que possam vir acentuá-los.