

ANÁLISE DOS MOVIMENTOS DO MÉTODO PILATES

LUCIANA DAVID PASSOS

“O CORPO É FEITO PARA OBSERVAR, PERCEBER, REAGIR, MOVIMENTAR.”

“O HOMEM EM ORTOSTATISMO DEVERÁ SE ADAPTAR À GRAVIDADE, ASSEGURAR SEU EQUILÍBRIO E PROGRAMAR SEUS MOVIMENTOS PARA PEGAR, AGIR, CRIAR.”

“A ORGANIZAÇÃO GERAL DO CORPO RESPONDE A UMA NECESSIDADE DE RELAÇÃO NA VIDA.”

Busquet, Léopold: As cadeias musculares, Vol.1, 2ª edição. Primeira parte- o tronco.

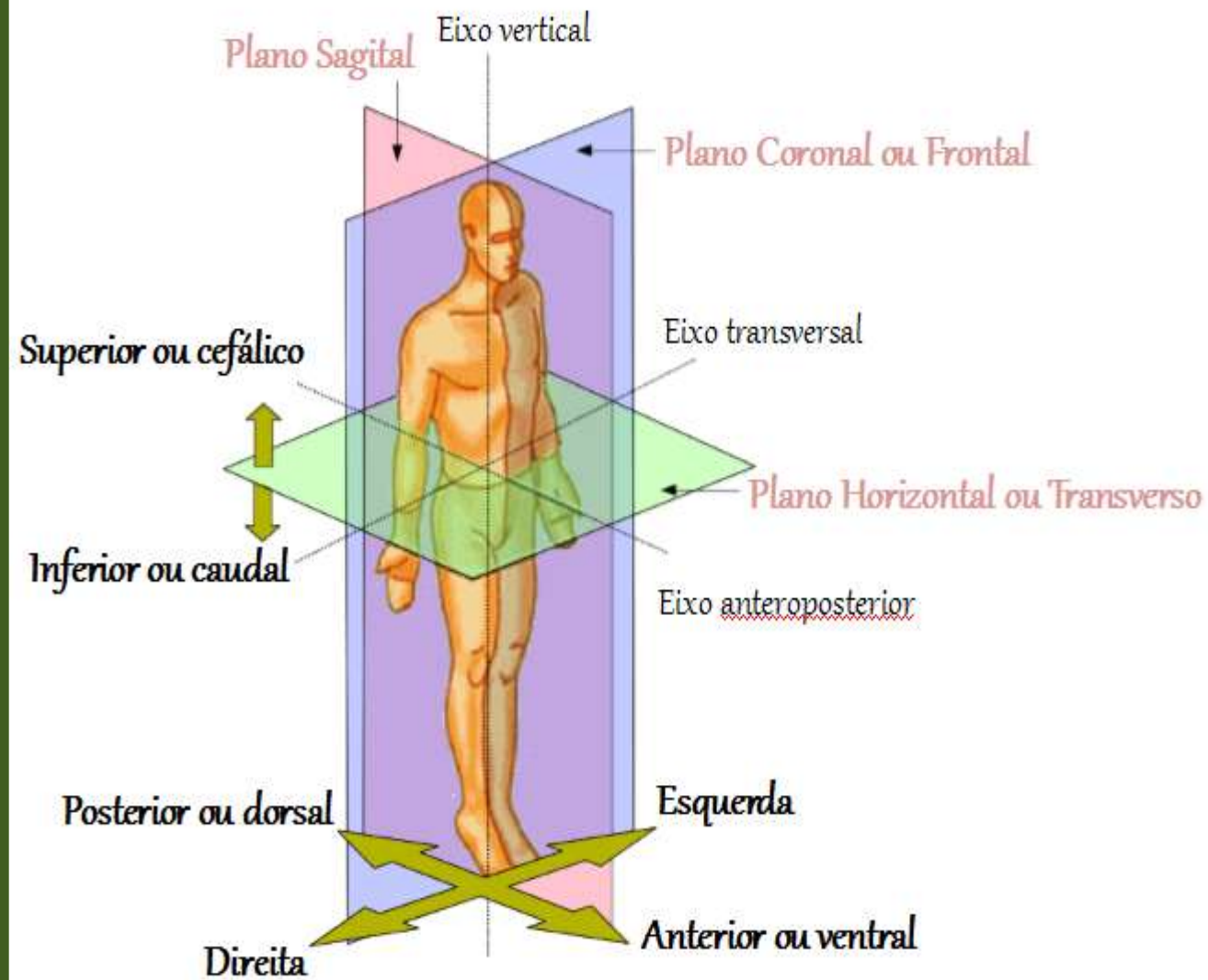
An abstract graphic at the bottom of the page features flowing, wavy lines in shades of red, orange, and blue, creating a sense of movement and depth against a dark background.

ANÁLISE DO MOVIMENTO HUMANO

O corpo humano é capaz de assumir muitas posições diversas que parecem difíceis de descrever ou classificar.

Cinemática: é a ciência do movimento dos corpos no espaço (sistema de coordenadas retangulares).

- Osteocinemática (movimento dos ossos): movimento fisiológico
- Artrocinemática (movimento entre as superfícies articulares): movimento acessório



ANÁLISE DO MOVIMENTO HUMANO

“ Quais são as bases anatômicas da execução desse movimento?”

- Análise articular
- Análise muscular

Etapas:

1. Descrever o movimento e dividi-lo em segmentos importantes
2. Submeter cada fase à análise articular e muscular (fundamentais à análise qualitativa do movimento) – função do movimento

ANÁLISE DO MOVIMENTO HUMANO

- Descrição do movimento:

Habilidade motora simples ou complexa – série de movimentos individuais cineticamente encadeados

- Análise articular:

Ação articular (terminologia biomecânica básica, ex: flexão dos joelhos) – identificar forças externas que causam movimento articular

- Análise muscular:

Identificar o grupo muscular geral mais provavelmente ativo (função do efeito das forças externas)

ANÁLISE DO MOVIMENTO HUMANO

Ação articular: observar se está em direção igual ou contrárias às forças externas

- Contração estática ou isométrica: a articulação não exhibe movimento na mesma direção ou oposto às forças externas (músculo desenvolve uma tensão insuficiente para mover uma parte do corpo e seu comprimento permanece inalterado)
- Contração de encurtamento ou concêntrica: articulação exhibe movimento em direção oposta à força externa (músculo desenvolve tensão suficiente para superar uma resistência, mova uma parte corporal e se encurte visivelmente)
- Contração de alongamento ou excêntrica: quando uma dada resistência sobrepuja a tensão muscular de sorte que o músculo se alonga

ANÁLISE ARTICULAR/MUSCULAR

- Músculo agonista: quando o músculo sofre uma contração com encurtamento
- Músculo antagonista: quando sua contração tende a produzir uma ação articular exatamente oposta a ação articular de outro músculo especificado
- Músculo fixador ou estabilizador: ancora, firma ou sustenta um osso ou parte óssea a fim de que outro músculo ativo possa a ter uma base firme sobre a qual tracionar
- Músculo sinergista: quando dois músculos antagonistas se contraem simultaneamente para produzir uma ação comum desejada

SPINE STRETCH FORWARD



DESCRIÇÃO DO MOVIMENTO

Posição inicial:

sedestação com flexão de quadril/extensão de joelhos/flexão dorsal tornozelos e extensão dedos/autoalongamento do tronco e cervical/flexão dos ombros a 90.º

Movimento:

flexão anterior do tronco segmentada diminuindo o ângulo entre quadril e tronco (máximo de amplitude que a flexibilidade posterior permitir)

Retorno do movimento:

extensão do tronco até a posição vertical contra gravidade (perpendicular entre tronco e quadril)

ANÁLISE ARTICULAR /MUSCULAR

Força externa: ação da gravidade

- Posição dorsiflexão tornozelo e extensores dos dedos: musculatura anterior (tibial anterior/extensor longo do hálux/extensor longo dos dedos e fibular terceiro) – ação concêntrica
- Extensão de joelhos: quadríceps e tensor fáscia lata – (Flexibilidade posterior, pp ISQTBS) – contração estática isométrica
- Autoalongamento tronco: a coluna vertebral possui um grupo de músculos profundos, capazes de erguê-la e de manter um alinhamento harmonioso das vértebras e dos discos intervertebrais: transverso espinhal/longo do pescoço/psoas maior
- Flexão do ombro a 90.o: deltoide anterior/peitoral maior/coracobraquial – ação concêntrica

ANÁLISE ARTICULAR/MUSCULAR

Execução do movimento:

- Concêntrica dos flexores: cervical/ tronco (retoabdominal)- AGONISTAS- até a amplitude permitida pela ação excêntrica dos paravertebrais

Retorno do movimento:

- . Concêntrica dos extensores –AGONISTAS- e excêntrica da musculatura anterior

Obs.: os membros superiores mantêm-se estático na flexão do ombro

FORWARD LUNGE



ANÁLISE DO MOVIMENTO

- Posição inicial:

MI estático: flexão plantar (tríceps sural)/extensão do joelho (quadríceps)

MI móvel: flexão de quadril e joelho a 90.º

Tronco: autoalongamento

MMSS: flexão ombro a 90.º e flexão de cotovelos

- Movimento:

Extensão dos joelhos: gastrocnêmios e isquiostibiais em sinergia (se o pé estiver sem apoio, são flexores, mas com apoio, sua ação sobre o joelho se inverte, somam-se seus componentes de tração e tornam-se extensores do joelho) + quadríceps + glúteo médio + glúteo máximo (extensão quadril)

PILATES

Análise dos movimentos:

Forças externas:

- Gravidade + peso corporal
- Carga elástica: resistência ou assistência das molas (?): grupo muscular mais acionado: concêntrico ou excêntrico
- *Contrologia: movimento conduzido assistido controlado
- Analisar as alavancas: são importantes para a execução e as adaptações necessárias para que o aluno consiga realizar com harmonia o movimento

CASOS CLÍNICOS

- Ganho de mobilidade na flexão anterior do tronco em idosa
- Qual alavanca para a execução do roll over?
- Patologias do joelho (foot work): cadeira ou reformer
- Leg pull front onde há isometria
- Diferença entre análise do push trough cadillac com spine forward mat
- Agonista do tendo stretch reformer
- Importância da análise na Contrologia