



Método Pilates:
EXERCÍCIOS
EDUCATIVOS

LUCIANA DAVID PASSOS

CONTROLOGIA:

- ▶ Joseph Pilates criou um sistema de exercícios inspirados no movimento natural dos bebês e dos animais quadrúpedes.

CONTROLOGIA

- ▶ O maior objetivo da Contrologia é alcançar o completo controle do corpo através da mente.
- ▶ Return to life (1945): o programa de exercícios é contextualizado segundo sua visão de saúde e bem estar.



**“...WE MUST CONSTANTLY STRIVE TO ACQUIRE STRONG, HEALTH BODIES
AND DEVELOP OUR MINDS TO THE LIMIT OF OUR ABILITY.”**

CONTROLOGIA:

- ▶ Exercícios para incorporação dos princípios + modificação do exercício = consciência corporal e harmonia na execução do movimento.
- ▶ Durante o planejamento de aula, as necessidades individuais do cliente devem ser observadas para um programa seguro e eficaz. Por vezes, requer uma modificação do exercício ou do posicionamento mas sempre mantendo o objetivo principal do mesmo. (2nd ed. 2007 Pilates Method Alliance, Inc. pg. 48)

CONTROLE MOTOR:

- ▶ Centro motor: estrutura responsável pelo controle da postura e movimento (corrente ininterrupta de informação aferente-sensitiva-a respeito do ambiente recebida por todas partes do corpo).
- ▶ Sistema sensitivomotor: processos combinados aferentes e eferentes para produzir movimento coordenado.
- ▶ Gânglios basais: iniciação e execução de movimentos lentos.
- ▶ Cerebelo: programação de movimentos rápidos, correção da trajetória e correlação da postura e movimento.

Smith Laura K., Weiss Elisabeth L.,Lehmkuhl L.: Cinesiologia Clínica de Brunnstrom,

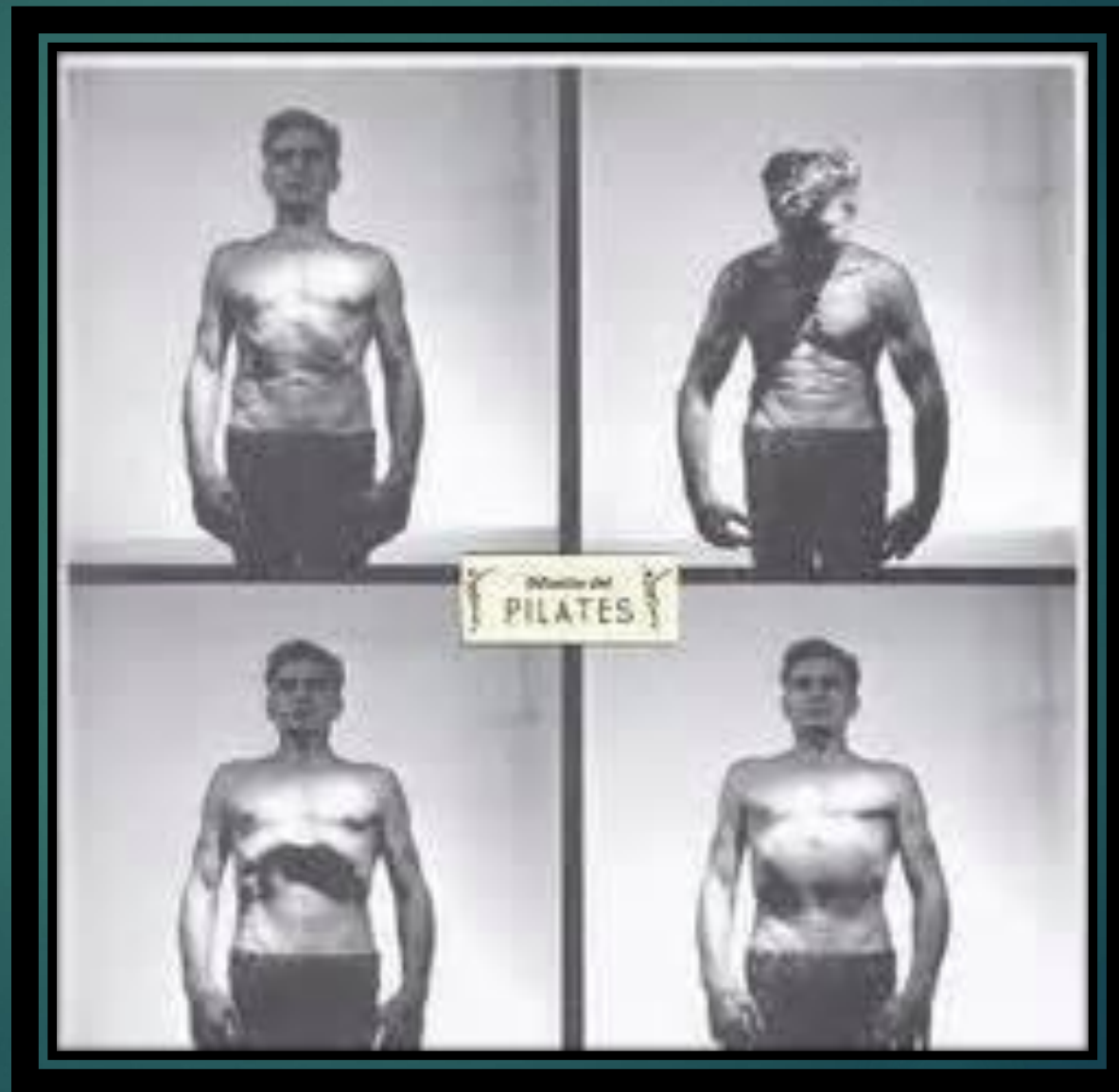
5.a edição.capítulo3

CONTROLE MOTOR:

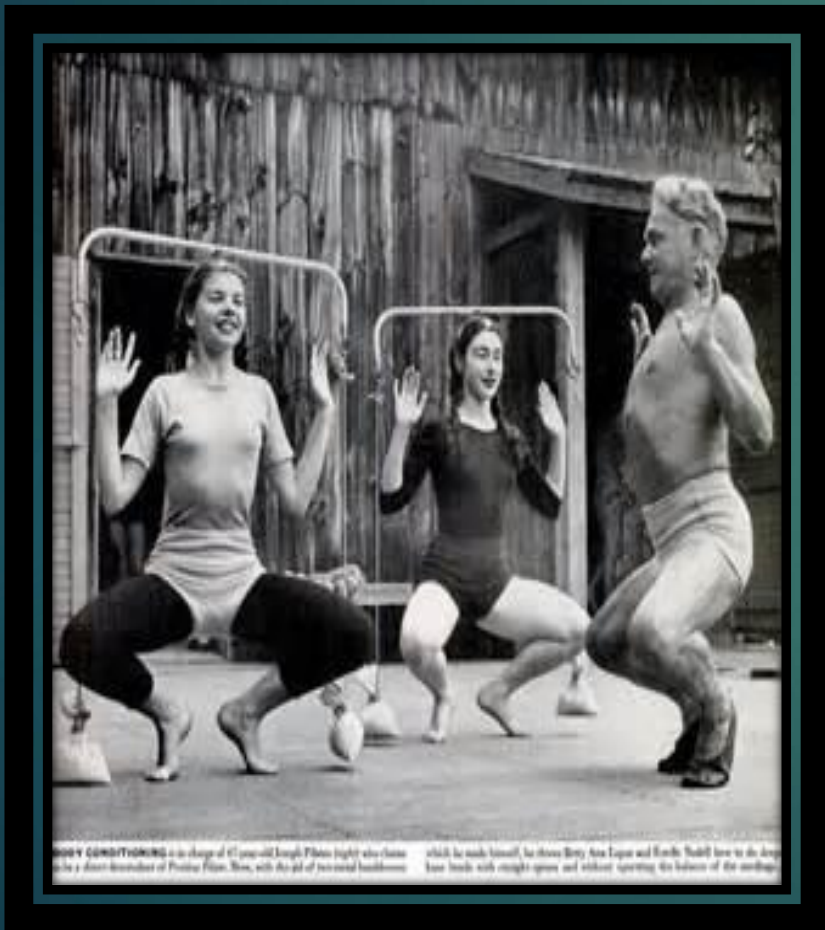
- ▶ Sistema neuromusculoesquelético e cognição são essenciais para o controle motor.
- ▶ Informação sensitiva: táctil/cinestésica/proprioceptiva/visual auditiva e vestibular.
- ▶ Fatores Cognitivos: assimilam informação sensitiva e determinam os movimentos e posturas apropriados a qualquer instante dado.
- ▶ Execução e eficiência do movimento são influenciadas por fatores tais como: concentração/presença ou ausência de distrações visuais/auditivas/mentais ou emocionais, proficiência do indivíduo e sua motivação.

Princípios

RESPIRAÇÃO:



CENTRAMENTO:



PRECISÃO:



CONTROLE:



FLUIDEZ:



CONCENTRAÇÃO:



EXERCÍCIOS EDUCATIVOS:

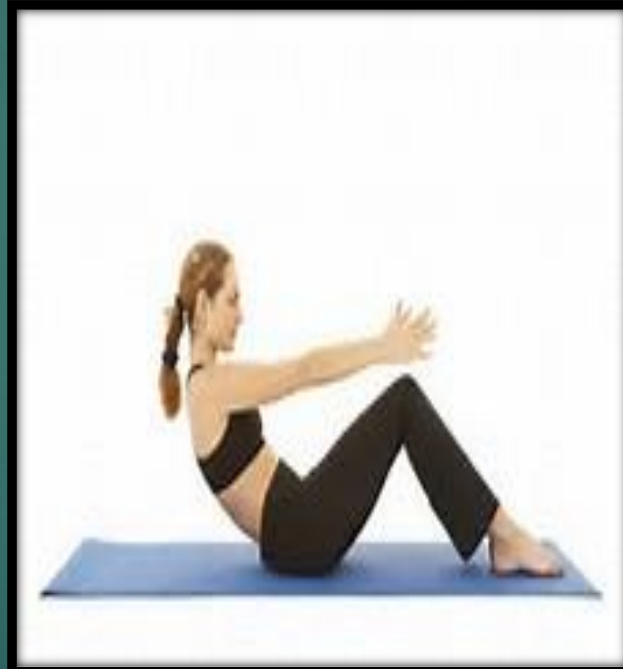
- ▶ Integrar os princípios para qualidade de movimento:
- ▶ Posicionamento da pelve
- ▶ Posicionamento da caixa torácica
- ▶ Estabilização e mobilidade escapular
- ▶ Posicionamento da cabeça e cervical
- ▶ Coordenação



EXERCÍCIOS EDUCATIVOS:

- ▶ Desenvolver um plano de aula:
- ▶ AQUECIMENTO: trabalhar os princípios e os posicionamentos
- ▶ DESENVOLVIMENTO: intercalar exercícios de mobilidade e fortalecimento
- ▶ ÁPICE: exercícios mais elaborados
- ▶ DESACELERAÇÃO: alongamentos com mobilizações suaves

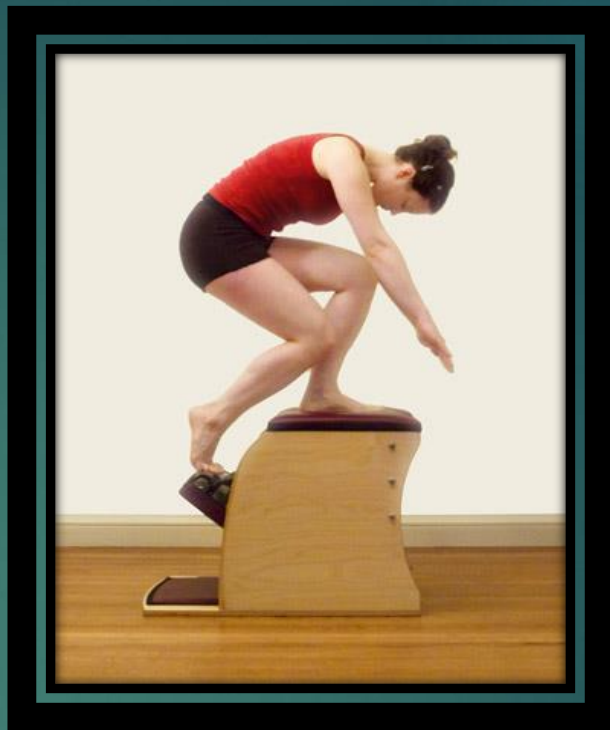
Aquecimento:



Desenvolvimento:



Ápice:



Desaceleração:



EXERCÍCIOS EDUCATIVOS:

- ▶ Pessoas com pouca consciência corporal (nunca realizaram atividade física)
- ▶ Alunos que apresentem alguma patologia de ordem musculoesquelético
- ▶ Alunos com queixa álgica
- ▶ Grupos especiais: obesos/idosos/gestantes
- ▶ Para relembrar os princípios
- ▶ Evoluir em ganho de força e flexibilidade

ATIVIDADE:

- ▶ Exercícios educativos para: ROLLOVER (mat)/CLIMB A TREE(reformer)/PULL UP (chair)/SIDE REACH (cadillac)
- ▶ 3 exercícios para educar marcha do idoso
- ▶ 1 exercício de mobilidade e 1 de força para limitação de amplitude de movimento do ombro
- ▶ Plano de aula para cervicalgia (1 exercício de cada)
- ▶ Utilizar os acessórios: rolo/bola grande/meia lua/aro/faixa elástica (1 exercício de cada e para quê?)
- ▶ 2 exercícios para desacelerar na lombalgia