

Método para conscientização corporal

As fisioterapeutas Fabiana Harada e Tatiana Iwata ministraram uma palestra seguida de exercícios de pilates no Centro de Qualidade de Vida (CQV) na semana passada. A atividade faz parte da proposta da academia em oferecer gratuitamente à população, predominantemente da terceira idade, informações sobre prevenção para uma melhor qualidade de vida.

Segundo Fabiana, o pilates virou moda nas academias e estúdios, mas muitas pessoas ainda têm dúvidas sobre o que é e quais os benefícios desta atividade. Ela explica que o método foi criado na década de 1920 pelo alemão Joseph H. Pilates como uma técnica que busca o equilíbrio entre corpo e mente, visando a conscientização corporal.

A fisioterapeuta esclarece que o pilates fortalece os músculos fracos, alonga os músculos que estão encurtados e aumenta a

mobilidade articular. Os movimentos fluentes e controlados são executados conscientemente, através dos quais se exercitam todos os músculos do corpo. "Preconiza-se realizar os exercícios com poucas repetições e movimentos precisos, o que possibilita ganho de elasticidade e flexibilidade proporcionando movimentos mais harmoniosos que definem e tonificam o corpo", garante.

Pilates baseou o método no trabalho de força e equilíbrio do Power House (Centro de Força), que consiste em coordenar a mecânica respiratória do diafragma com a sinergia da musculatura abdominal e da musculatura estabilizadora da coluna buscando estabilidade pélvica e lombar. Isto contribui para uma melhor postura evitando assim a temida dor nas costas.

Atualmente, além de ser uma atividade

física, é também um método de reabilitação (pilates clínico) sendo indicado à população em geral com o intuito de prevenir ou evitar reincidência de lesões. No entanto, não é necessário ter uma patologia para se praticar o pilates.

O método é indicado para pessoas de qualquer idade, homens, mulheres e crianças. O pilates também pode ser praticado por gestantes, idosos, atletas e cardiopatas, desde que tenham autorização do médico responsável.

Dentro da programação do CQV, na próxima quarta-feira, dia 29 de junho, às 16h, o professor Adelino Vieira fará uma palestra gratuita sobre musculação e reabilitação para terceira idade. Como as vagas são limitadas, os interessados devem fazer sua inscrição com antecedência.

Foto: Kazuhiro Kurita



A atividade no CQV incluiu também exercícios práticos de pilates

CENTRO DE QUALIDADE DE VIDA – CQV

Rua Santa Cruz, 245, Vila Mariana.

Telefone 5081-5954. www.cqv.net.br