

Pilates é alongamento?

Educação Física

Enviado por:

Postado em:20/07/2009

Muitas vezes pessoas curiosas a respeito do Pilates me perguntam se a técnica se refere a exercícios de alongamento. Essa dúvida me deixa contente, afinal, as pessoas vêem o alongamento como algo positivo. Elas associam sua situação de rigidez - "Eu sou muito duro!"- diretamente a falta desta capacidade muscular.Saiba mais...

Muitas vezes pessoas curiosas a respeito do Pilates me perguntam se a técnica se refere a exercícios de alongamento. Essa dúvida me deixa contente, afinal, as pessoas vêem o alongamento como algo positivo. Elas associam sua situação de rigidez - "Eu sou muito duro!"- diretamente a falta desta capacidade muscular. Abdallah Achour Jr. Em seu livro Alongamento e Flexibilidade nos fala o seguinte: Não se importe com a conquista de flexibilidade, mas sim com a melhoria na capacidade de movimento. E, quando falamos em praticar Pilates, estamos falando, justamente, em capacidade e organização de movimento. De maneira geral não utilizamos o alongamento estático – ou seja, manter o aluno numa posição em que se tenha o afastamento das origens de um determinado músculo ou grupo muscular por um tempo determinado até que haja uma resposta plástica da musculatura. Até é possível no nosso ambiente, assim como no da Musculação, Ginásticas, Natação, etc; propor, em determinados casos, se o professor achar conveniente, um momento deste tipo. Mas não é esse o objetivo e nem umestratégia usual da aula de Pilates. Nosso trabalho consiste em oferecer situações de alongamento dinâmico, feitos com leveza, dentro da amplitude fisiológica, considerados funcionais nos movimentos diários. Nesse caso a intenção não é atingir os componentes plásticos do músculo para aumentar a flexibilidade, mas sim os componentes elásticos, garantindo a funcionalidade na amplitude dos movimentos. Quando uma articulação tem seu arco de movimento limitado, começam a haver compensações. Por exemplo, se houver restrição na flexão do ombro, um indivíduo poderá ter em atividades como se pentear ou tomar banho, aumentada a concavidade na coluna lombar. Importante ressaltar que o maior número de lesões ocorre nos extremos das amplitudes de movimento. Desta forma, quanto menor a amplitude, mais próximos estaremos, a cada gesto, dessa zona de lesão e, de forma inversa, quanto maior nossa amplitude articular dentro de uma zona fisiológica saudável, menos expostos estaremos a uma lesão. Outro fator a se considerar é que existe necessidade de carga na cápsula articular para que as propriedades bioquímicas e mecânicas do colágeno se mantenham saudáveis. Caso contrário haverá uma rápida deterioração da articulação que ficará mais suscetível a lesões. Novamente o ambiente de Pilates entra como forte aliado na melhoria e manutenção da capacidade dos movimentos. Existe uma série de exercícios que associam a amplitude articular fisiológica com descarga de peso. Autora: Silvia Gomes, educadora física especialista em Biomecânica e instrutora de Pilates Fonte: Revista Pilates www.revistapilates.com.br