

A IMPLEMENTAÇÃO DO “PROJETO PILATES NO SOLO” NO ESTADO DE MINAS GERAIS

Data de aceite: 01/08/2024

Ana Cleide de Oliveira Ávila

Belo Horizonte - MG
<http://lattes.cnpq.br/6112441882123580>

Ana Carolina de Barros Neves

Lagoa Santa - MG
<https://lattes.cnpq.br/4241636289592542>

Erodiana Freitas Naves

Belo Horizonte - MG
<https://lattes.cnpq.br/4267705312135402>

Líllian Lima Carvalho Gonzaga

Belo Horizonte - MG
<https://lattes.cnpq.br/5281607880088784>

Rachel Oliveira Araújo

Belo Horizonte - MG
<http://lattes.cnpq.br/9838415617672690>

RESUMO: O presente trabalho aborda a implementação do “Projeto Pilates no Solo”, com o objetivo de oferecer aos servidores, a oportunidade de conhecer e aderir a uma modalidade de exercícios, que possa trazer amplos benefícios à sua saúde corporal e mental. Pilates é uma modalidade de exercício físico, criada pelo alemão Joseph Hubertus Pilates. Inicialmente a técnica foi utilizada para reabilitar soldados feridos

em guerra, passou a ser utilizada como exercício para o condicionamento físico, principalmente de dançarino e estrelas e posteriormente se difundiu entre o público geral. É baseada nos princípios da concentração, centro de força, respiração, precisão, controle e fluidez. A proposta do “Projeto Pilates em Solo”, consiste na execução de exercícios no formato virtual, em que os servidores inscritos, são pré-avaliados por meio de um questionário e, sendo aprovados, participam de aulas de 40 minutos, durante 8 semanas, duas vezes por semana. Os servidores passam ainda por um segundo módulo de mesma duração e por fim são encaminhados a um grupo contínuo com aulas três vezes por semana. Ao fim do primeiro módulo o servidor recebe um formulário para avaliar a atividade. Durante estas avaliações foram enviados 220 questionários e obtidas 73 respostas. Como resultado, os servidores relatam melhora quanto a queixas osteomusculares, de consciência corporal, de postura, de ansiedade e depressão, de alongamento, de cansaço físico e mental, de estresse, de resistência muscular, de disposição, de qualidade do sono e de vida social. Destaca-se ainda que, por ser realizado em horário de trabalho, fatores

como, reuniões, demandas urgentes e troca de dia de trabalho presencial, foram relatadas como causas de ausência ou abandono das aulas. Apesar das dificuldades, na percepção dos participantes, a melhora foi significativa e 100% dos servidores relataram que indicariam o programa para os colegas.

PALAVRAS-CHAVE: Pilates; Pilates no Solo; Estresse; Postura; Saúde corporal e mental.

INTRODUÇÃO

Durante a Primeira Guerra Mundial (1920), um alemão chamado Joseph Hubertus Pilates, criou uma modalidade de exercício físico denominada Contrologia (controle harmonioso entre corpo e mente) (OLIVEIRA, et al 2015). Tratava-se de um tipo de exercício que permitia o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo, a correta coordenação do corpo, da mente e do espírito. Por meio dela, seria possível desenvolver o corpo uniformemente, corrigir a má postura, restaurar a vitalidade física, revigorar a mente e elevar o espírito. (MARTINS, 2013)

Inicialmente a técnica foi utilizada para reabilitar soldados feridos em guerra. Posteriormente, em Nova York Joseph, Pilates estendeu as possibilidades de exercícios para o condicionamento físico, principalmente de dançarino e estrelas de cinema.

Após a morte de seu criador, a técnica passou a ser chamada de método Pilates. E atualmente a procura por esta forma de exercício tem crescido, sendo a sétima modalidade com o maior número de praticantes nos Estados Unidos.

A literatura aponta como vantagens do Método: estímulo a circulação cardiovascular, melhora do condicionamento físico, da flexibilidade, da amplitude muscular e do alinhamento postural, melhora dos níveis de consciência corporal, coordenação motora, bem estar e qualidade de vida, benefícios que ajudam a prevenir lesões e proporcionar um alívio de dores crônicas, além de melhorar a saúde.

Para a prática do Pilates, seis princípios básicos precisam ser respeitados em todos os exercícios: concentração, centro de força, respiração, precisão, controle e fluidez (OLIVEIRA, et al 2015).

A concentração refere-se ao fato do executante concentrar-se no grupo muscular que está sendo trabalhado. A execução dos movimentos deve ser realizada, mantendo-se concentração no centro de força, para que se obtenha uma boa conscientização corporal.

O centro de força diz respeito a ativação constante dos músculos que realizam a estabilização lombo-pélvica. É um grupo de músculos do tronco (abdominais e do assoalho pélvico) que envolvem a coluna vertebral. Funciona como um cinturão de força protetor da coluna vertebral para sustentação dos órgãos internos, manutenção de uma boa postura e para que os movimentos ocorram de maneira eficiente e segura. Preconiza-se o reforço desse centro de força (abdômen e perineo) por meio da técnica de sucção abdominal.

A respiração é realizada inspirando-se na preparação do movimento e expirado na execução do mesmo. Todos os exercícios estão associados à respiração (puxa o ar pelo nariz e solta pela boca), enfatizando a importância de manter os níveis de oxigenação da circulação sanguínea.

A precisão e o controle estão diretamente correlacionados com a prática, espera-se adquirir controle do corpo, da mente, dos movimentos e da respiração. O controle na execução de cada movimento alcança a harmonia da atividade motora, aprimorando também a coordenação motora. Concentrando-se em cada etapa do movimento e conhecendo o corpo, é possível desenvolver o controle necessário para se obter a precisão de cada movimento.

A fluidez, refere-se à execução do movimento dentro de uma amplitude adequada, sem pressa e de maneira ritmada. É o que permite passar de um exercício para o outro de forma espontânea, não havendo necessidade de intervalos entre um movimento e outro. A velocidade dos exercícios é constante nas diferentes repetições e fases. O movimento é realizado de forma controlada e contínua, com qualidade e leveza.

Os exercícios do método Pilates são divididos em duas categorias: exercícios no solo que utilizam o peso corporal e a força da gravidade como fatores de resistência, chamado de MatPilates; e os exercícios feitos nos aparelhos que utilizam resistência proporcionada pelo uso de molas e polias.

No programa Pilates no Solo, os exercícios são da categoria MatPilates, com treinamento que utiliza o peso do próprio corpo para a execução dos movimentos. São exercícios que podem ser realizados na posição deitada, sentada ou de pé, evitando lesões e diminuindo o impacto sobre as articulações. (FERREIRA, 2018).

METODOLOGIA

O “Projeto Pilates no Solo” foi constituído em 2022, durante a pandemia de COVID- 19, com objetivo de oferecer uma modalidade simples e eficiente de combate ao sedentarismo, um dos maiores responsáveis pela má postura, e melhorar a qualidade de vida dos servidores do Estado de Minas Gerais. O sedentarismo promove a perda de flexibilidade do corpo, gerando movimentos incorretos e contribuindo muito para as dores.

O público alvo engloba todos os servidores públicos estaduais estatutários, comissionados, contratados, estagiários e empregados públicos.

A divulgação do Programa para os servidores ocorreu por meio de um Webinar, realizado no Canal Desempenho e Desenvolvimento da SEPLAG/MG, onde o programa e seus benefícios foram detalhadamente explicados, sanando dúvidas dos servidores. Outra forma de divulgação se deu por meio de publicidade interna, por e-mail marketing, enviado a todos os servidores lotados na Cidade Administrativa do Estado de Minas Gerais (CAMG) e posteriormente reenviados pela Diretoria de Recursos Humanos – DRH, das Secretarias de Educação, Saúde e Justiça e Segurança Pública. Ainda foram realizadas postagens nas redes sociais da Saúde Ocupacional (Instagram: @saudeocupacionaminas).

Para participação, os interessados enviam solicitação para o e-mail fisioterapeuta@ca.mg.gov.br, sendo relacionados em uma lista, para classificação no quadro de vagas ofertadas. A seleção dos participantes ocorre a partir da ordem de inscrição e a confirmação da participação é realizada também por e-mail, após o servidor preencher um questionário (Anexo 2), com seu histórico de saúde e de prática de atividade física. Caso o servidor seja considerado inapto, no momento, ele é encaminhado para um outro programa da Diretoria Central de Saúde Ocupacional, a “Escola de Postura”, e posteriormente, sendo considerado apto, pode retornar ao Pilates.

Antes do início da 1ª etapa, é realizada uma entrevista com os servidores, no modo virtual, para explicar sobre o método, seus princípios básicos, como as aulas serão desenvolvidas e como serão divididas as fases do programa de treinamento em grupo.

O programa divide-se em três etapas (fases): a primeira e segunda etapas englobam 16 aulas práticas com duração de aproximadamente 40 minutos/aula, duas vezes por semana. Na 1ª etapa as aulas são em grupo de até 3 pessoas, com predominância de exercícios de nível básico. Na 2ª etapa, os grupos podem ter mais de três pessoas e os exercícios aplicados são de nível intermediário. Os exercícios adotados durante essas etapas do programa são baseados em cartilhas de exercícios (Anexo 1) e seguem uma ordem crescente de exigência física e concentração, variando o número de execuções/repetições por exercício e o adaptando conforme o nível funcional de cada participante.

A opção por grupos menores, para a primeira e segunda etapas, se deu em razão da inexperiência dos inscritos com o método e considerando o formato virtual para a execução dos exercícios. Dessa forma, puderam ser priorizados o aprendizado dos princípios do método e sua manutenção.

Diferentemente das etapas anteriores, na 3ª etapa não há previsão de número limitado de aulas, sendo estas ministradas três vezes por semana. O foco são exercícios de níveis intermediários e avançados, evoluções dos exercícios anteriores, sendo exclusivamente para os participantes que concluíram as duas primeiras fases.

O nível de intensidade dos exercícios não é mensurado, visto que a prioridade é a qualidade do movimento. Entretanto, caso haja algum desconforto/dor, esforço elevado ou não consigam manter a respiração de maneira fluida com o centro de força ativado (powerhouse), os participantes são orientados a pararem a execução. Assim, é possível examinar se o problema está na execução ou no posicionamento durante a prática. Se ocorre queixa de fadiga, orienta-se o descanso.

As aulas são ministradas por fisioterapeutas do Núcleo de Saúde Ocupacional da Diretoria Central de Saúde Ocupacional e conduzidas no modo virtual, em três fases. Sendo que, nas duas primeiras fases as aulas acontecem, exclusivamente, no formato síncrono e na 3ª fase, as aulas podem ser síncronas ou assíncronas, já que são salvas e disponibilizadas internamente nos grupos de “whatsapp” em que os participantes estão incluídos.

Após finalizada a segunda etapa, o servidor recebe um formulário para avaliação da atividade.

Até o presente momento, já participaram do “Projeto Pilates no Solo” cerca de 297 servidores. Foi realizada pesquisa de satisfação, com a finalidade de avaliar a eficácia nos resultados, visando melhorias e a viabilidade para ampliação. A pesquisa foi realizada entre os dias 11 e 17 de Junho de 2023(Anexo 3). Para a realização da mesma, foi formulado um questionário anônimo com informações sigilosas, com consentimento livre e esclarecido, e encaminhado por e-mail para todos os servidores que participaram do programa. O mesmo foi dividido em 4 etapas.

A primeira etapa abordava as seguintes questões:

- ano da participação do servidor no programa;
- etapa mais avançada de participação do programa;
- avaliação do programa (em uma escala de 1 a 10, em que 1 é ruim e 10 excelente);
- apresentação de dor articular/muscular antes do programa;
- indicação do programa para colegas de trabalho;
- melhora das queixas;
- expectativas atendidas;
- sugestões;

A segunda etapa referia às barreiras enfrentadas durante o programa, sendo os itens a serem assinalados:

- Sem impedimentos;
- Problemas relativos ao trabalho (reuniões, alterações de dias presenciais, demandas urgentes);
- dias das aulas;
- horário das aulas;
- outra atividade física;
- Atividades domésticas;
- outros não apresentados;

A terceira etapa tratou do quanto a participação no “Projeto Pilates no Solo” ajudou na vida do servidor. Era preciso assinalar em uma escala de 1 a 5 (1 representa muita pouca melhora, 2 pouca melhora, 3 melhora moderada, 4 bastante melhora e 5 muitíssima melhora) os seguintes itens:

- Postura corporal;
- Consciência corporal;
- Melhora do alongamento;

- Cansaço físico;
- Cansaço mental;
- Estresse;
- Humor;
- Resistência muscular;
- Ansiedade e depressão;
- Disposição;
- Qualidade do sono;
- Vida social;

A quarta e última etapa está relacionada à crítica, elogio e sugestões e ao depoimento referente à experiência “Projeto Pilates no Solo”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Até o presente momento, houve 607 solicitações para participação na modalidade Pilates no Solo; desse total, 297 servidores de vários municípios do Estado de Minas Gerais já foram atendidos.

Na pesquisa de satisfação foram enviados 220 questionários aos servidores participantes do “Projeto Pilates no Solo”, desses 73 responderam à pesquisa.

Analisando os resultados obtidos, desses 73 alunos, 33 (45,2%) participaram apenas da etapa 1 (referente ao nível básico do método), 9 (12,3%) concluíram a etapa 2 (nível intermediário), 20 (27,4%) deram continuidade com o “aulão”, que corresponde ao terceiro nível de evolução dos exercícios, e 11 (15,1%) fizeram menos de 5 aulas.

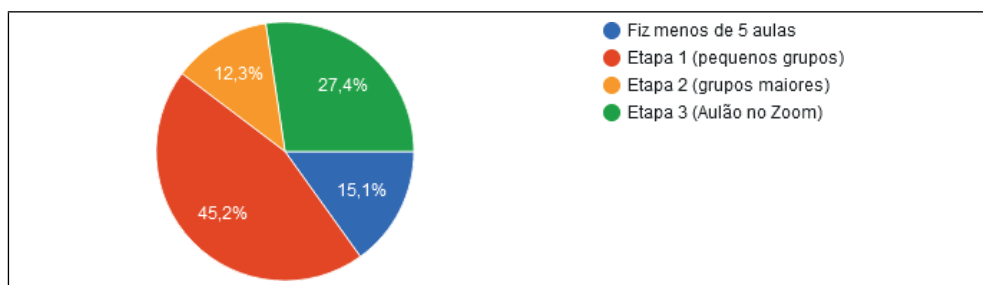


Figura 1- Relatório do nível de participação nas atividades

Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).

Em relação à queixa de dor muscular/articular, 29 (39,7%) alunos não apresentaram quadro álgico antes do programa e 44 (60,3%) relataram dor antes da prática do método. Dos 44 que queixavam dor prévia, 42 (95%) relataram melhora desse sintoma com o treinamento do método Pilates no Solo. Estudos reportam que a modalidade trabalha a região do core, que atua na sustentação da coluna o que visa a proporcionar alívio de dores relativas à má postura, além de outros problemas associados.

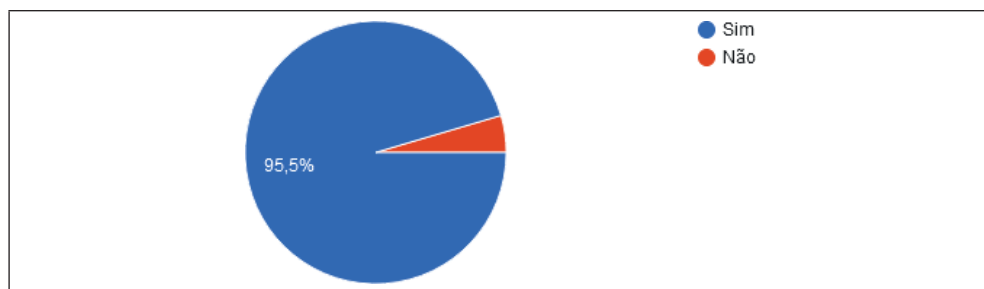


Figura 2- Percepção de melhora da queixa de dor articular/muscular.

Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).

Das 73 respostas obtidas, 56 (76,7%) pontuaram nota 10 para o programa, 11 deram nota 9 (15,1%) e 4 (5,5%) alunos nota 8.

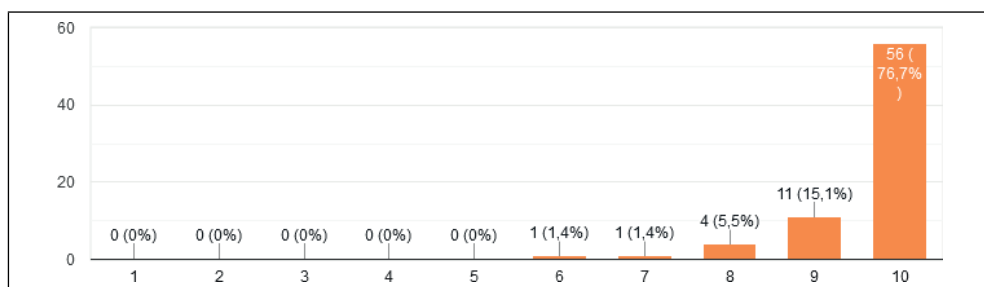


Figura 3- Avaliação do “Projeto Pilates no Solo”.

Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).

A pesquisa revelou que 100% dos participantes indicariam o programa para um colega de trabalho e 94,5% relatam que suas expectativas foram atendidas.

Ao verificarmos o item barreiras enfrentadas durante as aulas de Pilates no Solo, a grande maioria dos participantes (56,2%) relataram que problemas relativos ao trabalho foi um dificultador; 37% afirmaram que os horários das aulas impossibilitaram a participação no programa; assim como 27% afirmaram que não houve impedimentos para a prática do Pilates. Refletindo sobre problemas relativos ao trabalho como fator dificultador, pode-se inferir tratar-se do retorno ao trabalho de forma híbrida, dos servidores do Estado de Minas

Gerais, após a pandemia COVID-2019. Já a questão relacionada aos horários, percebe-se que tem correspondência com os horários de trabalho praticados pelos fisioterapeutas, já que estes possuem jornada de trabalho de 6 horas diárias, às vezes incompatível com a disponibilidade dos servidores participantes.

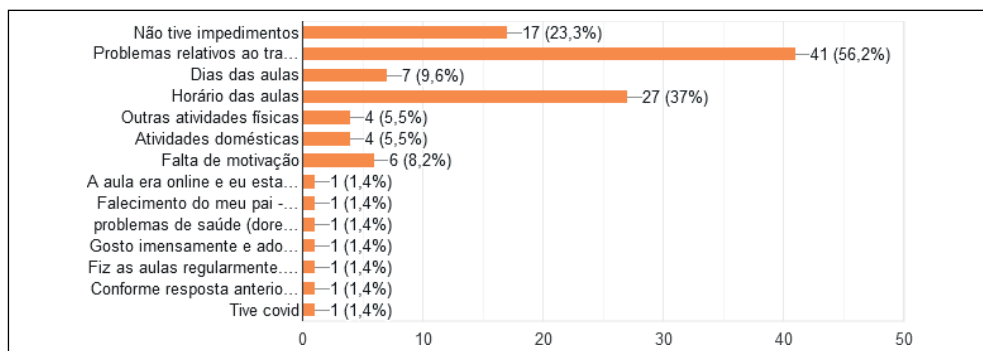


Figura 4 - Barreiras enfrentadas durante as aulas de Pilates no Solo.

Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).

Quando da análise da etapa que abordava o quanto o programa Pilates no Solo ajudou os participantes, no que se refere ao item postura corporal, 50,87% responderam que houve muitíssima melhora na postura corporal. Sinzato et al. (2013) corrobora esse resultado, explicando que efeitos posturais podem ser atribuídos aos aumentos de resistência e de força muscular proporcionados pelo método Pilates, o que permite uma melhor relação entre os músculos agonistas e antagonistas relacionados ao equilíbrio postural e articular. Ferreira et al. (2013) também ao avaliar a postura dos seus participantes antes e após o treinamento com o método Pilates, observou uma melhora no alinhamento frontal de ombro, no alinhamento sagital da cabeça e da pelve.

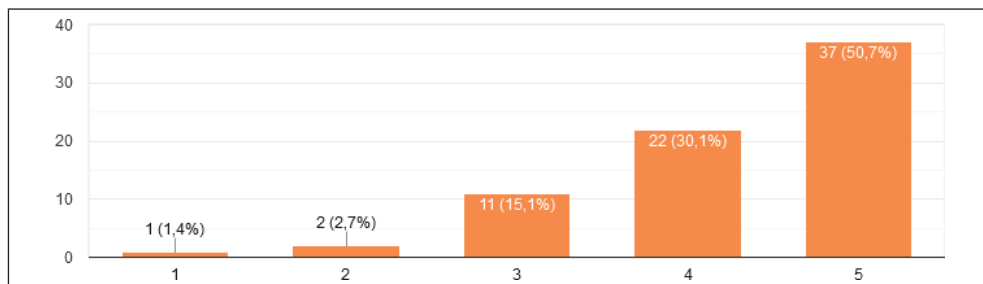


Figura 5- Melhora da postura corporal - relatado pelos participantes.

Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).

Quanto ao tópico Consciência Corporal, 54,8% dos participantes responderam que houve melhora significativa. Segundo Kovalek et al (2019), o Pilates é um recurso terapêutico no qual exercícios dinâmicos de integração corporal visam trabalhar com força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio trazendo diversos benefícios ao paciente como alinhamento postural, consciência corporal, coordenação motora além de proporcionar um envelhecimento mais saudável.

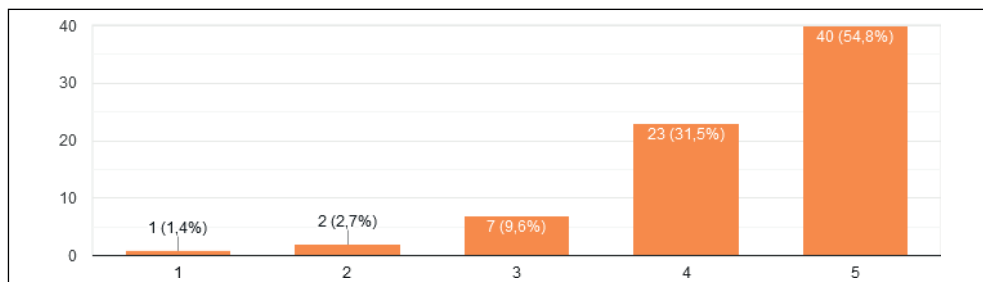


Figura 6- Índice de melhora quanto à consciência corporal
Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).

Em relação ao item melhora do alongamento, 65,8% responderam que com o Pilates no Solo houve melhora, baseado na percepção destes. No método Pilates os alongamentos são realizados concomitantemente de maneira associativa, relacionando maneiras de se alongar. O alongamento passivo envolve o uso de força gravitacional, da força aplicada por outro segmento corporal ou da força aplicada por outra pessoa para mover o segmento corporal até o limite da amplitude de movimento (HALL, 2009). Logo, o alongamento estático, segundo Kisner e Colby (2005), se dá por meio do qual os tecidos moles são alongados de forma estacionada, indo um pouco além do ponto de resistência do tecido, e então mantidos na posição alongada por um período de tempo. Descrito por Dutton (2010), o alongamento dinâmico ocorre por meio de contração muscular de forma ativa para aumentar ou diminuir o ângulo articular cruzado pelo músculo. Conseqüentemente, seus efeitos se somam aumentando a flexibilidade dos músculos encurtados enquanto, simultaneamente, melhora a função dos músculos antagonistas.

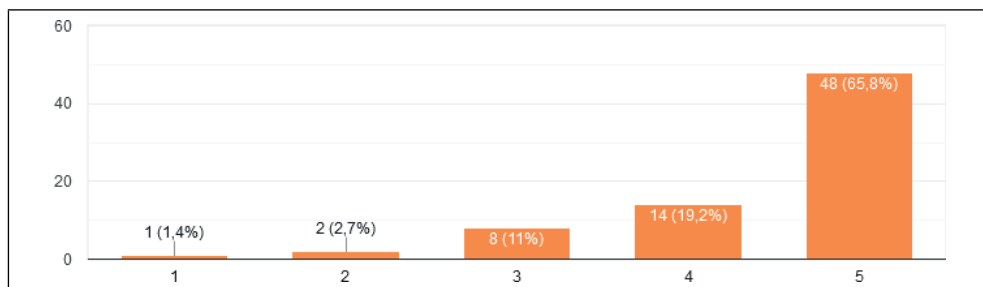


Figura 7- Percepção quanto ao nível de melhora do alongamento muscular.
Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).

Com relação aos tópicos estresse e ansiedade e depressão, em ambos os quesitos, os participantes avaliaram como grau 5 (grande melhora), representando 50,7% e 46,6% dos resultados respectivamente. Segundo Melo et al (2021), em um estudo analisado (Aliev&Memmedora, 2015) em que foi usado uma escala acadêmica de motivação, teste de atenção e teste completo de ansiedade de Spiebberge, o Pilates é uma modalidade que reduz a ansiedade, melhora a atenção e desperta motivação para a prática. Sobre o fator ansiedade e estresse, Herrera-Gutiérrez, Olmos-Soria, & Brocal- Pérez (2015), avaliando efeitos do método Pilates sobre a ansiedade e estresse, entendeu-se que quanto maior a prática semanal do método, menor o índice de estresse e ansiedade, apresentando melhora em parâmetros psicológicos (Melo et al. 2022).

Três estudos avaliaram praticantes de Pilates por 8 semanas, com duração de 1 hora de sessão e frequência de 3 vezes semanais. O primeiro estudo comparou dois grupos, sendo eles o grupo Pilates e o grupo controle, demonstrando que o grupo Pilates obteve melhores resultados nos escores de ansiedade e aparência social, escores de qualidade de vida, de funções dos membros superiores em relação aos resultados do grupo controle. O segundo estudo, constatou melhorias no desempenho físico, na funcionalidade e qualidade de vida dos praticantes de Pilates, auxílio no tratamento da depressão e na redução de fadiga. Efeitos também observados no terceiro estudo, onde o Pilates e a caminhada impactaram positivamente os níveis de qualidade de vida, no tratamento da depressão e ansiedade (Silva et al. 2022).

Ao analisar o item qualidade do sono, 37% dos participantes responderam que, em sua percepção, houve grande melhora e 42,5% melhora acentuada. Curi et al. (2018), em um ensaio clínico randomizado com 61 idosas do sexo feminino divididas em dois grupos: grupo experimental (realizou exercícios de Pilates, nível básico ao intermediário) e grupo controle; os resultados alcançados indicaram que 16 semanas de treinamento de Pilates melhora significativamente o estado de saúde, principalmente no que se refere a qualidade de sono e na depressão. Almazán et al, (2017), também analisaram os efeitos do método Pilates na qualidade do sono, ansiedade, depressão e fadiga em mulheres espanholas pós-menopausa, o estudo mostrou que o programa de treinamento baseado em Pilates de 12 semanas tem efeitos benéficos na qualidade do sono, ansiedade, depressão e fadiga.

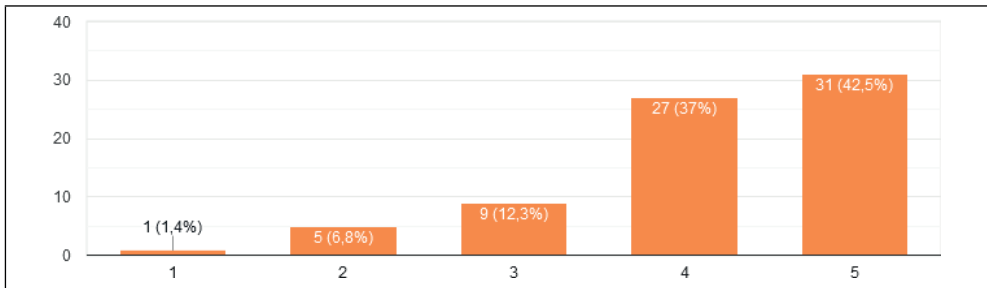


Figura 8 - Demonstrativo quanto à melhora da qualidade do sono dos participantes do Pilates no Solo.

Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).

Avaliando os resultados referentes ao cansaço físico, mental e humor, dos 73 participantes, 47,9%, 54,8% e 47,9%, respectivamente, marcaram a opção 5, demonstrando que houve melhora acentuada com o Pilates no Solo. Silva et al (2022), afirma que o Pilates melhora a aptidão física, estado de humor, fadiga, risco de quedas, dores, bem-estar psicológico, distúrbios de sono, estresse, relacionamento social, minimização do linfedema e sinais e sintomas causados pela menopausa, impactando de forma positiva na qualidade de vida das pessoas que possuem comorbidades como câncer de mama, fibromialgia e esclerose múltipla. Para Melo et al (2020), o Pilates por trabalhar o corpo como um todo, visando estimulá-lo de modo equilibrado e geral, pode proporcionar diversos benefícios, dentre eles: maior integração entre corpo e mente, melhora da capacidade respiratória, aumento da energia, tonificação e definição da musculatura, melhora do condicionamento físico e mental, maior consciência corporal, aumento da autoestima, alívio do estresse e diminuição das dores musculares. Também afirma que, do ponto de vista prático, uma sessão de Pilates já é suficiente para provocar alterações positivas no humor do praticante, pois, após a intervenção, o indivíduo apresenta baixos valores para as dimensões negativas de humor e altos valores para a dimensão positiva.

Frente aos benefícios físicos e mentais do Pilates, sua prática mostra efeitos positivos sobre a qualidade de vida de seus participantes. O resultado do questionário infere que o pós-treinamento com o Pilates no Solo contribui para combater o sedentarismo, reduz o nível de estresse, auxilia no sono, entre outros benefícios. Conforme outro estudo (KURIKI, CHAVES e ALVES, 2017), dentre os benefícios do Pilates voltados à coluna lombar, é possível destacar a melhora do controle motor, da consciência corporal, da flexibilidade e da força dos músculos envolvidos no tronco, como também melhora da dor e ganho de alinhamento postural.

No que se refere ao tópicos resistência muscular, 56,2% responderam que em sua percepção, houve melhora acentuada em seu quadro físico. A resistência muscular pode ser definida como a capacidade de um músculo ou grupo muscular de realizar contrações repetidas contra uma carga por um período prolongado (KELL; BELL; QUINNEY, 2001).

Aumentos na resistência muscular pode levar a uma maior capacidade de realizar atividades da vida diária, além de estar intimamente envolvida no desenvolvimento de funções neuromusculares, obtendo assim, uma melhora na saúde, no bem-estar e, conseqüentemente, na qualidade de vida, garantindo com isso, um estilo de vida ativo (ADAMS et al., 2000). Para Oliveira (2022), a forma de aplicação dos exercícios de Pilates (Mat ou equipamentos), demonstrou resultado significativo a favor do Pilates em equipamentos, onde houve melhora na resistência de membros inferiores e superiores. Porém, quando os exercícios de Pilates foram aplicados no solo (Mat), o resultado positivo foi observado apenas na análise de membros superiores.

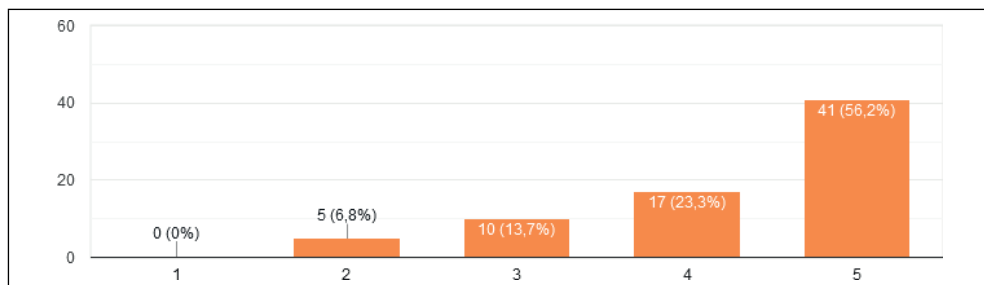


Figura 9 - Análise quanto à melhora da resistência muscular, na percepção dos participantes

Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).

Analisando as respostas quanto à disposição, 50,7% relataram percepção de grande melhora, já sobre a vida social, 27,4% afirmaram que houve melhora moderada, 31,5% boa melhora e 28,8% grande melhora. O Pilates é uma modalidade capaz de oferecer diversos benefícios ao praticante, pois promove maior consciência corporal, melhor equilíbrio, propriocepção, coordenação motora e proporciona um controle superior da respiração, sendo essencial para prevenir e reduzir o estresse e a ansiedade pois, aspectos como intensidade, frequência e duração da atividade trazem como benefícios a redução da produção desordenada de substâncias prejudiciais, tais como a adrenalina e cortisol, que em grandes quantidades aceleram a respiração, os batimentos cardíacos e aumentam a pressão arterial (PA), além disso, fazem com que os músculos se contraíam involuntariamente, causando maior tensão e dores constantes. Por outro lado, a prática do método ajuda na produção de neurotransmissores benéficos, como por exemplo a endorfina, que traz sensação de bem-estar, reduzindo os efeitos desses distúrbios (Brigatto et al., 2012; Jesus et al., 2013; Vilella et al., 2017; Kilziene et al., 2018). De acordo com Kolyniak, Cavalcante e Aoki (2004), citado por Trevisol e Silva (2009) os exercícios do método Pilates trabalham o corpo todo, desenvolvendo força muscular e flexibilidade, melhorando as relações musculares, agonista e antagonista. Portanto, o Pilates favorece a flexibilidade muscular de forma efetiva e benéfica para o aumento da qualidade de vida dos praticantes do Método.

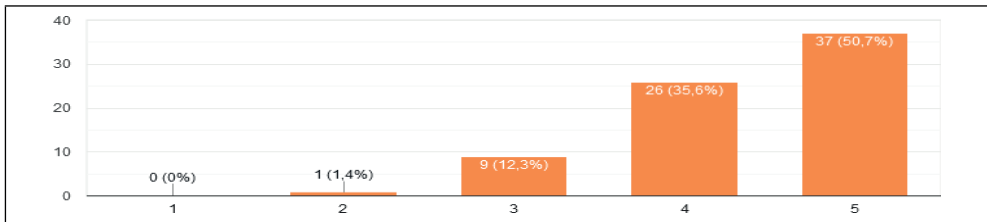


Figura 10 - Demonstrativo quanto ao item disposição dos participantes do programa.

Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).

A análise dos dados obtidos na pesquisa mostrou-se relevante e os resultados concluíram que é possível oferecer esse recurso com objetivo de prevenção e melhora da qualidade de vida dos servidores do Estado de Minas Gerais. Segundo o criador do método (Joseph Pilates), os benefícios do seu uso só dependem da execução dos exercícios com fidelidade aos seus princípios. Além disso, a modalidade pode ser recomendada a qualquer pessoa independente de idade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por ser um programa, com execução de exercícios no modo virtual, em que os servidores podem ser acompanhados em tempo real e em qualquer localidade do estado de Minas Gerais, abrangendo não somente servidores de uma única localidade, pode-se inferir que o “Pilates no solo” é um serviço que acarreta benefícios à saúde dos participantes. E a partir do questionário apresentado, pode ser verificado que o método “Pilates no solo” é considerado uma importante atividade, já que proporciona vários benefícios como o controle do movimento e a conexão entre corpo e mente, o combate ao sedentarismo e a prevenção e/ou alívio de dores decorrentes da má postura.

Conclui-se, portanto, que a implementação do “Projeto Pilates no Solo” proporcionou melhoria na qualidade de vida dos servidores participantes, considerando a percepção destes.

Nesse sentido, o “Projeto Pilates no Solo” pode ser considerado um caso de sucesso, dos serviços disponibilizados pela equipe da Diretoria Central de Saúde Ocupacional, da Superintendência Central de Perícia Médica e Saúde Ocupacional – SEPLAG/MG.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, A. C. et al. **Does Pilates-Based Exercise Improve Postural Alignment in Adult Women? Women & Health**, [s.l.], v. 53, n. 6, p. 597-611, Aug. 2013.

FERREIRA, JF. **Efeito agudo do método pilates solo e aparelho sobre a flexibilidade**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR. Curitiba, 2018. Disponível em: <https://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/7932/2/CT_COEFI_2018_2_30.pdf>.

MARÉS, G. et al. **A importância de estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática**. Fisioterapia em Movimento, v.25, n2, set. 2017

MARTINS, RAS; CUNHA, RM. **Método Pilates: histórico, benefícios e aplicações, revisão sistemática da literatura**. Especialização em Pilates do Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada, – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2013. Disponível em: <<https://docplayer.com.br/19577437-Metodo-pilates-historico-beneficios-e-aplicacoes-revisao-sistemica-da-literatura.html>>.

MARTINS, R. N. C. **Eficácia do método pilates e seus benefícios sobre a qualidade de vida dos praticantes: uma revisão bibliográfica**. Revista Brasileira de Reabilitação e Atividade Física, v.10, n.2, p. 27-36, dez. 2021.

MELO, C. C. et al. **A influência do método pilates sobre os estados de humor**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, Brasília, v.10, nº 1, junho 2020.

MELO, C. C. et al. **Aspectos motivacionais relacionados à prática do método pilates**. *Mudanças* [online]. 2021, vol.29, n.1, pp. 33-40.

OLIVEIRA, RG; OLIVEIRA, JNRF; SILVA, PR; OLIVEIRA, LC; FERNANDES, JAA; OLIVEIRA, RF; PIRES-OLIVEIRA, DAL. **O significado da prática do método Pilates para as praticantes**. R. bras. Ci. e Mov 2015;23(3):47-52. Disponível em: <<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/07/837462/o-significado-da-pratica-do-metodo-pilates-para.pdf>>.

Programa de Atualização PROFISIO Fisioterapia Traumatológica-Ortopédica- “**Método Pilates como forma de estabilização Segmentar**”; Ciclo 1, volume1; 2017. ABRAFITO- www.sexad.com.br.

Programa de Atualização PROFISIO. Fisioterapia Traumatológica-Ortopédica- “**Pilates- A Ciência além do método**”; Ciclo 1, volume 4; 2017. ABRAFITO- www.secad.com.br.

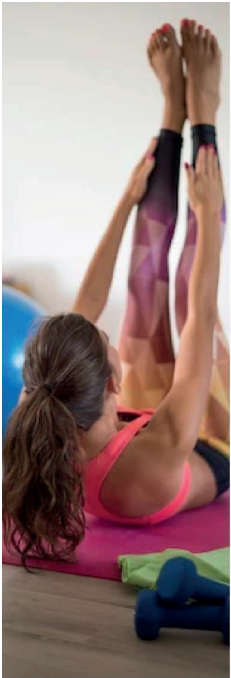
SILVA, D. C. P et al. **Os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura**. Research, Society and Development, v. 11, n. 7, e5911729368, 2022.


SINZATO, C. R. et al. **Efeitos de 20 sessões do método Pilates no alinhamento postural e flexibilidade de mulheres jovens: estudo piloto**. Fisioter. Pesq., v. 20, n. 2, p. 143-150, 2013.

SIQUEIRA, G. R, et al. **Efeito do pilates sobre a flexibilidade do tronco e as medidas ultrassonográficas dos músculos abdominais**. *Mudanças* vol.29 no.1 São Paulo jan./jun. 2021.

LOPES, T. P. et al. **Efeitos do Pilates solo na qualidade de vida de mulheres saudáveis ativas**. Conexões: Educ. Fis., Esporte e Saúde, Campinas: SP, v. 17, e019026, p.1-13, 2019. ISSN: 19809030. Disponível em: - <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8655513/22126>>.

VOLL Pilates Group. **Pilates solo: guia definitivo com dicas e exercícios** (2016). Disponível em: <<https://blogpilates.com.br/pilates-solo-guia-definitivo/>>







PILATES

SOLO

Uma opção simples e eficiente de combate ao sedentarismo.



História do Pilates





Joseph Pilates nasceu em Dusseldorf, Alemanha em 1883. Teve uma infância doente com asma, raquitismo e febre reumática e por isso estudou cultura física, mergulho, esqui e ginástica. Em 1912 mudou-se para Inglaterra, onde ganhava a vida como boxeador, artista de circo e treinador de autodefesa de agentes ingleses. Por ser alemão, foi preso em Lancaster, durante a primeira guerra Mundial e depois foi transferido para a ilha de Man.

Tornou-se um enfermeiro prático e treinou diversos estrangeiros com seus exercícios que acabaram por ser reconhecidos quando nenhum dos internos daquele "campo de prisioneiros" adoeceu em consequência a uma epidemia de gripe que matou milhares de pessoas na Inglaterra em 1918.

Após a guerra, Pilates aperfeiçoou seu programa de exercícios em conjunto com a polícia alemã. Decepcionado com seu trabalho no exército alemão, emigrou para os Estados Unidos em 1926. No navio conheceu a enfermeira Clara, que tornou-se sua esposa.

Montou seu estúdio de Pilates em Nova York. Alunos famosos, como os dançarinos Martha Graham e George Balanchine tornaram a **CONTROLOGIA** famosa entre os dançarinos e às estrelas de cinema.



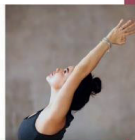
Pilates no Solo

Um dos maiores responsáveis pela má postura é o sedentarismo. Ele faz com que percamos a flexibilidade do corpo, gerando movimentos incorretos e contribuindo muito para as dores.

O Pilates no Solo é um programa de treinamento que utiliza o peso do próprio corpo para a execução dos movimentos.

A modalidade trabalha força, mobilidade, flexibilidade, postura, equilíbrio, controle, conexão entre corpo e mente e melhora da consciência corporal.

Para execução dos exercícios do Pilates, é necessário seguir seis princípios básicos, para correta utilização do corpo: contração do centro de força, respiração, concentração, controle, fluidez e precisão.

Princípios do pilates

1. Contração do Centro de força:

Centro de força é um grupo de músculos do tronco (abdominais e do assoalho pélvico) que envolvem a coluna vertebral.

Funciona como um cinturão de força protetor da coluna vertebral para sustentação dos órgãos internos, manutenção de uma boa postura e para que os movimentos ocorram de maneira eficiente e segura.



Preconiza-se o reforço desse centro de força (abdômen e perineo) por meio da **técnica de sucção abdominal**.

Para entender como fazer a técnica de sucção abdominal, basta acessar o link abaixo.

<https://bitly.com/eDwYE>





2. Respiração:

Com todos os exercícios associados à respiração (puxa o ar pelo nariz e solta pela boca), o Pilates enfatiza a importância de manter os níveis de oxigenação da circulação sanguínea. Durante o preparo para o início do movimento, orienta-se a inspiração, em seguida, durante a fase de movimento, faz-se a expiração. Prepara-se o retorno inspirando novamente e realiza-se a expiração executando a volta do movimento;

3. Concentração:

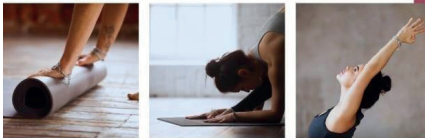
A execução dos movimentos deve ser realizada, mantendo-se concentração no centro de força e em cada movimento necessário para a realização dos exercícios, para que se obtenha uma boa conscientização corporal;

4. Controle:

Com a prática, espera-se adquirir controle do corpo, da mente, dos movimentos e da respiração. O controle na execução de cada movimento alcança a harmonia da atividade motora, aprimorando também a coordenação motora. No início, o método pilates era conhecido como **Contrologia**.

5. Fluidez:

Permite passar de um exercício para o outro de forma espontânea, não havendo necessidade de intervalos entre um movimento e outro. A velocidade dos exercícios é constante nas diferentes repetições e fases. O movimento é realizado de forma controlada e contínua, com qualidade e leveza.



4

6. Precisão:

Está diretamente ligada ao controle e é influenciada pela respiração consciente que o método prioriza. Concentrando-se em cada etapa do movimento e conhecendo o corpo, é possível desenvolver o controle necessário para se obter a precisão de cada movimento.

Metodologia

O Pilates não possui um consenso de números de repetições que devem ser realizadas pelo praticante em cada exercício. O que se preconiza é qualidade do movimento, sem compensações.

Embora a metodologia de exercícios seja classificada em 3 níveis (básico, intermediário e avançado), a prática das aulas de pilates são direcionadas de acordo com o condicionamento físico-funcional de cada praticante.

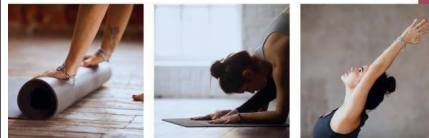
Os exercícios são, na sua maioria, executados na posição deitada, havendo diminuição dos impactos nas articulações de sustentação do corpo na posição ortostática e, principalmente, na coluna vertebral, permitindo recuperação das estruturas musculares, articulares e ligamentares particularmente da região sacrolombar.

Referência bibliográfica:

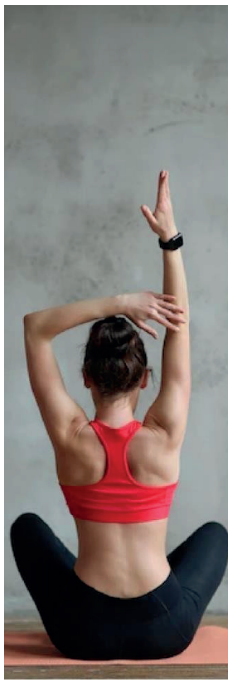
Programa de Atualização PROFFISIO: Fisioterapia Traumatismo Ortopédico – “Método Pilates como forma de estabilização Segmentar”; Ciclo 1, volume 1, 2017. ABRAFITO- WWW.SECAD.COM.BR

Programa de Atualização PROFFISIO: Fisioterapia Traumatismo Ortopédico – “Pilates- A Ciência além do método”; Ciclo 1, volume 4, 2017. ABRAFITO- WWW.SECAD.COM.BR

MARÉS, Giselle et al. A importância de estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. Fisioterapia em Movimento, v. 25, n2, set. 2017.



5



BÁSICOS

EXERCÍCIOS

1. Spine Stretch



Inicie sentado com a coluna reta, pernas esticadas (se não tiver alongamento suficiente para sentar ereto com as pernas esticadas, dobre os joelhos para manter a postura), e abertas um pouco além da largura dos quadris. Os braços permanecem esticados para frente, mantendo sempre o alinhamento das escápulas.

Cresça o tronco, como se o topo da cabeça fosse tocar o teto e mantenha os dedos dos pés apontando para o teto. Leve o queixo para o peito e enrole a coluna para frente, formando um “C”, fazendo uma expiração completa até esvaziar o peito e contraindo cada vez mais o abdome para dentro.

Para retornar, puxe o ar, expire e desenrole a coluna, crescendo o tronco de baixo para cima como se fosse se empurrar contra uma parede atrás dele, alongando os braços para frente e encaixando os ombros. A cabeça é a última a voltar para a posição inicial.

2. The Saw



Sente-se. Cresça a coluna e contraia o abdômen fazendo sucção abdominal.

Abra as pernas de forma confortável. Dedos dos pés apontando para cima.

Abra os braços para o lado até a altura dos ombros. Certifique-se de que seus braços estão em linha reta.

Puxe o ar, solte o ar e leve as costas da mão direita em direção ao peito do pé esquerdo. Puxe o ar e solte o ar voltando para a posição inicial. Não se preocupe se você não conseguir tocar o pé. Basta chegar o mais longe que puder. O objetivo é ir tão longe quanto você puder até sentir um pouco de queimação nos músculos. Repita este exercício para o outro lado.

Dicas:

Depois de ter dominado este exercício, você pode torná-lo mais difícil de abrir mais as pernas.

7

3. Leg Pull Back (pernas dobradas)



Sente-se com as pernas esticadas para frente e faça o crescimento da coluna.

As mãos se posicionam ao lado do quadril com os dedos virados para frente.

Apoie a sola dos pés e a palma das mãos e faça uma pressão (que deve ser mantida durante todo o tempo), mantenha as escápulas estabilizadas e gire os ombros para trás e para baixo, mantendo o peito aberto. Faça a sucção abdominal, puxe o ar, solte o ar inclinando o corpo para trás e levantando o quadril do chão. As mãos devem se manter na linha dos ombros.

Forme uma postura como se fosse uma mesa. Não jogue a cabeça para trás, mantenha o olhar levemente para frente sem perder o alinhamento do pescoço. Sustente a posição por alguns segundos. Puxe o ar, solte o ar e desça o quadril.

4. Glúteo 3 apoios



Inicie na posição de quatro apoio, mantendo cotovelos alinhados com os ombros e joelhos alinhados com o quadril, com peito do pé apoiado no chão.

Faça a sucção abdominal e estique uma das pernas para trás, mantendo o pé apoiado no chão.

Puxe o ar, solte o ar esticando os dois cotovelos e a levantando a perna para trás, simultaneamente.

Puxe o ar, solte o ar apoie o antebraço no chão e desça a perna simultaneamente.

Faça todas as repetições com uma perna e depois repita com a outra perna.

8

5. Monge



Inicie na posição de quatro apoio, mantendo cotovelos alinhados com os ombros e joelhos alinhados com o quadril, com peito do pé apoiado no chão.

Com os joelhos juntos ou separados (joelhos separados é uma variação recomendada se, ao inclinar o tronco para frente, perceber que o bumbum sobe, ou ainda, se você sentir desconforto nos quadris ou joelhos), puxe o ar, solte o ar e deslize os braços para frente e sente-se sobre os calcanhares.

Observação: Na imagem não temos um objeto nas mãos, mas faça o exercício com uma bola, tecido ou objeto que deslize facilmente no chão.

Quando alcançar a posição máxima a frente, puxe o ar e solte o ar retornando a posição inicial.

6. Side Kicks front and back



Comece deitado de lado, como se estivesse com as costas apoiadas em uma parede.

Apoie a cabeça com a mão do braço que está apoiado no chão e posicione a outra mão atrás da cabeça, o pescoço deve ficar alinhado, mantendo o olhar para frente.

Levante a perna de cima alguns centímetros, mantendo o pé em ponta.

Puxe o ar solte o ar e balance a perna de cima para a frente.

Puxe o ar solte o ar e leve a perna o máximo que puder para trás sem forçar a região lombar ou inclinar a parte superior do quadril para trás.

9

7. The one leg circle



Em decúbito dorsal, mantenha pelve e coluna neutras e pernas estendidas, uma alongada no chão e a outra a 90° para o teto. Braços ao longo do corpo com as palmas das mãos voltadas para baixo.

Inspire para a primeira metade do círculo, expire para a segunda metade do círculo. Faça o círculo tão grande quanto a estabilidade da pelve possa ser mantida.

Ao final do movimento, se possível, mantendo a estabilidade da coluna troque a perna com um movimento de tesoura, ou seja, enquanto um desce a outra sobe.

Observação: Caso não consiga manter o alinhamento da coluna, o joelho da perna de apoio deve dobrar, o mesmo procedimento pode ser utilizado para gestantes.

Devemos lembrar que apesar do movimento ser da perna, é importante ativar os músculos do Power House o tempo todo.

8. The Hundred



Deite no chão de barriga para cima com as pernas estendidas e os pés em ponta. Mantenha os braços esticados ao longo do corpo com as palmas das mãos viradas para baixo. Caso tenha dificuldade em elevar as pernas esticadas do chão, comece com as pernas dobradas e aos poucos vá mudando esticando e mudando o ângulo das pernas.

Faça a sucção abdominal, inspire, expire elevando simultaneamente as duas pernas do chão e os braços a 15 cm acima do corpo. A cabeça flexiona até o olhar atingir os pés.

Comece a fazer movimentos com os braços para cima e para baixo, sem tocar o seu corpo, com bastante vigor. Ao bombear os braços, conte cinco movimentos enquanto inspira lentamente e cinco movimentos similares enquanto expira lentamente.

Inicie com vinte movimentos e adicione, a cada vez, séries de cinco movimentos, até que se alcance o máximo de cem movimentos.

Ao terminar o exercício relaxe completamente o corpo na posição inicial.

10

9. The one Leg stretch



Deite no chão com as pernas esticadas. Descanse seus braços ao longo do corpo com as palmas das mãos voltadas para baixo. Relaxe seus ombros afastando os dias suas orelhas, apoiando bem sua coluna no chão.

Inspire, expire fazendo sucção abdominal e levantando o tronco e a cabeça para frente. Inspire, expire e traga o joelho direito em direção ao seu peito, mantendo a perna esquerda esticada com ponta de pé no ar. Coloque as mãos próximo ao joelho direito.

Mantenha seus músculos abdominais contraídos, sua coluna bem apoiada no chão, seu tronco elevado durante todos os movimentos.

Ao expirar troque suas posições de perna e mão. Repita o movimento conforme orientação.

10. The Swan-Dive



Deite no chão de barriga para baixo com as pernas estendidas, os pés em ponta levemente girado para fora e braços apoiados no chão com cotovelos um pouco abaixo da linha do ombro (figura 1).

Faça a sucção abdominal, inspire, expire esticando os braços elevando o tronco do chão e levando o peito para frente. Mantenha o pescoço alinhado com o restante da coluna, não estique o pescoço para trás para forçar o olhar para frente (figura 3).

Inspire retornando a posição inicial.

Se tiver dificuldade para manter a posição com os braços totalmente esticados, apenas levante o tronco do chão, mantendo o apoio no antebraço (figura 2).

11

11. The only Kick



Deite de barriga para baixo, mantenha a parte de cima do tronco suspensa e apoiada sobre os antebraços, cotovelos alinhados com os ombros e mãos fechadas paralelas ou unidas à frente. As escápulas permanecem alinhadas, o peito aberto e o pescoço alongado mantendo uma curvatura harmônica em relação ao tronco.

As pernas ficam esticadas e alinhadas com o quadril, com os pés paralelos e em ponta.

Faça a sucção abdominal, inspire, expire dobrando um dos joelhos fazendo dois movimentos de pequenos chutes sem permitir que a coluna desabe ou que a bacia balance. Inspire retornando a perna para a posição inicial e então execute o mesmo movimento com o outro lado.

Algumas adaptações são possíveis, como manter os cotovelos um pouco mais à frente para o corpo ficar mais baixo.

12. Swimming



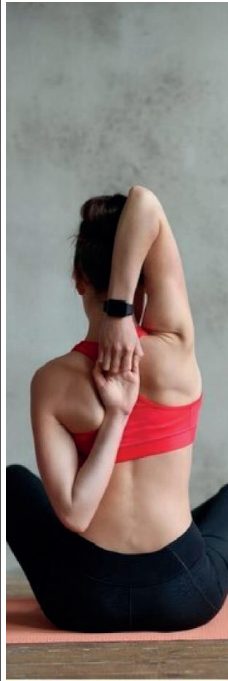
Deite de barriga para baixo, estique os braços a frente apoiados no chão.

Faça a sucção abdominal, inspire, expire e eleve o tronco, os braços e as pernas no chão ao mesmo tempo. Mantenha o pescoço alinhado com o restante da coluna.

Sustente a posição, inspire e eleve ainda mais a perna direita e o braço esquerdo enquanto seus contralaterais descem.

Altere o movimento dos membros inspirando em uma troca e expirando na outra.

12



INTERMEDIÁRIOS

EXERCÍCIOS

1. Flexão de quadril cruzado



De pé, apoie a palma das mãos na parede, na altura dos ombros, mantendo o cotovelo esticado. Em seguida, afaste os pés até que o corpo fique totalmente alinhado, mantendo os pés em ponta (figura 1).

Faça a sucção abdominal, inspire, expire trazendo a perna dobrada em direção ao ombro do lado contrário, expire retornando a posição inicial. Repita do outro lado, alternando (figura 2).

Como forma de evolução do exercício, mantenha a mesma posição inicial, faça a sucção abdominal, inspire, expire traga a perna dobrada em direção ao ombro do lado contrário (figura 2) e estique o joelho (figura 3), expire retornando a posição inicial. Repita do outro lado, alternando (figura 2).

2. Gato na Parede



De joelhos (pode colocar uma almofada para reduzir a pressão nos joelhos), apoie a palma das mãos na parede, na altura dos ombros, mantendo os cotovelos esticados. Em seguida, afaste os joelhos até que o corpo fique totalmente alinhado, mantendo os pés em ponta com o peito apoiado no chão (figura 1).

Faça a sucção abdominal, inspire, expire jogando o corpo para trás até a perna formar um ângulo de 90°, empine o bumbum e leve o peito para baixo esticando os braços (figura 2).

Inspire voltando a posição inicial e repita o movimento.

14

3. Posição do Corredor (giro de tronco)



Comece na posição de 4 apoios. Traga a perna esquerda à frente e apoie todo o pé no chão. Mantenha os dois braços na parte de dentro da perna, com as mãos apoiadas no chão. Estique a perna direita para trás, mantendo apoio na ponta do pé.

Faça sucção abdominal, inspire em 5 tempos e expire em cinco tempo mantendo a posição.

Em seguida, puxe o ar, solte o ar em cinco tempos tirando o braço esquerdo do chão e levando em direção ao teto, a cabeça deve acompanhar o movimento, mantendo o olhar em direção à mão. Inspire em cinco tempo, expire retornando a posição inicial.

4. Cachorro olhando para baixo



Comece na posição de pé, mantendo os pés alinhados com os quadril.

Faça sucção abdominal, inspire, expire enrolando, começando pela cabeça, levando o queixo em direção ao peito e descendo vértebra por vértebra até colocar as mãos no chão. Faça outra inspiração e durante a expiração caminhe com as mãos a frente.

Inspire, expire retornando as mãos para próximo dos pés. Inspire, expire e suba desenrolando o corpo começando pela lombar e finalizando com o olhar para frente e ombros abertos.

Faça o número de repetições orientados pelo profissional.

15

5. Leg Pull Back (pernas estendidas)



Sente-se com as pernas esticadas para frente e faça o crescimento da coluna.

As mãos se posicionam ao lado do quadril com os dedos virados para frente. Apoie a palma das mãos e faça uma pressão (que deve ser mantida durante todo o tempo), mantenha as escápulas estabilizadas e gire os ombros para trás e para baixo, mantendo o peito aberto. Faça a sucção abdominal, puxe o ar, solte o ar inclinando o corpo para trás e levantando o quadril do chão. As mãos devem se manter na linha dos ombros.

Deve se formar uma longa linha que vai dos calcanhares às orelhas. Não jogue a cabeça para trás, mantenha o olhar levemente para frente sem perder o alinhamento do pescoço. Sustente a posição por alguns segundos. Puxe o ar, solte o ar e desça o quadril.

6. Teaser Modificado (sem bola)



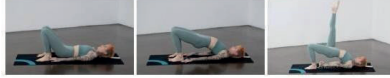
Deite de barriga para cima, com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Os Braços devem estar esticados e apontando para o teto.

Faça a sucção abdominal, inspire e expire fazendo o movimento de enrolar, começando pelo queixo no peito, até ficar sentado. Mantenha um dos pés apoiados no chão e estique o outro pé, enquanto sobe o corpo.

Puxe o ar, solte o ar retornando a posição inicial, fazendo movimento de desenrolar a coluna e apoiando o pé no chão.

16

7. SPINAL BRIDGE (alternando apoio dos pés)



Deite de barriga para cima, com os joelhos dobrados e os pés apoiados no chão. Os braços devem estar apoiados ao lado do corpo com as mãos viradas para baixo.

Faça a sucção abdominal, inspire e expire levantando o quadril e o restante da coluna em movimento de enrolar, subindo vértebra por vértebra.

Inspire, expire levantando a perna direita, inspire descendo a perna direita, expire levantando a perna esquerda, inspire descendo a perna esquerda.

Puxe o ar, solte o ar retornando a posição inicial, fazendo movimento de desenrolar a coluna até sentir-lá totalmente apoiada no chão.

8. The one leg circle (perna descendo)

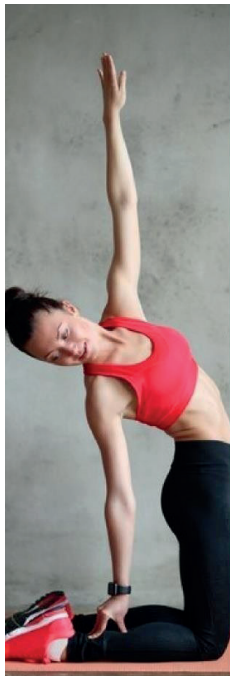


Deite de barriga para cima, com um dos joelhos dobrados e pé apoiado no chão. A outra perna deve ficar esticada e com o pé em ponta. Os braços devem estar apoiados ao lado do corpo com as mãos viradas para baixo.

Faça a sucção abdominal, inspire subindo a perna esticada e expire em 5 tempos desenhando um círculo com a ponta dos pés.

Quando conseguir manter coluna e quadril bem estabilizados durante a rotação, o exercício pode ser iniciado com as duas pernas esticadas (figura 1).

17



AVANÇADOS
EXERCÍCIOS

1. Bailarina com flexão de tronco



De pé, mãos na cintura, escápulas encaixadas, pés levemente rodados para fora, flexione os joelhos.

Puxe o ar, solte o ar em 5 tempos inclinando o tronco para frente. Mantenha a posição, inspire em 5 tempos e expire esticando os joelhos. Empire o bumbum para trás, aumentando a curva da lombar.

Puxe o ar, solte o ar flexionando os joelhos novamente. Inspire em 5 tempos mantendo a posição e expire esticando os joelhos em 5 tempos.

2. Flexão Nórdica Inversa



Fique de joelhos (pode colocar uma almofada para ficar mais confortável, não faça direto no chão), e afaste um pouco as pernas, mantendo o peito do pé apoiado no chão.

Faça sucção abdominal, puxe o ar e solte o ar jogando o corpo para trás, quando chegar ao ponto máximo, puxe o ar e solte retornando a posição inicial. Você deve sentir o esforço vindo das coxas.

O corpo deve ficar o tempo todo alinhado com as pernas, não jogue o bumbum para trás.

O olhar deve acompanhar o movimento do corpo, não force o pescoço para trás.

Os braços podem ficar posicionados na lateral do corpo, cruzados no peito ou esticados a frente.

19

3. Leg Pull Front



Inicie na posição de quatro apoios, mantendo punhos alinhados com os ombros e joelhos alinhados com o quadril, com peito do pé apoiado no chão.

Faça a sucção abdominal e estique uma das pernas para trás e depois a outra, ficando em posição de prancha.

Puxe o ar, solte o ar esticando uma perna para trás. Puxe o ar descendo a perna e solte o ar subindo a perna do outro lado. Continue alternando as pernas.

4. Leg Pull Front (rotação de tronco para cima)



Inicie na posição de quatro apoios, mantendo punhos alinhados com os ombros e joelhos alinhados com o quadril, com peito do pé apoiado no chão.

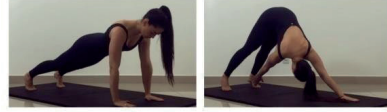
Faça a sucção abdominal e estique uma das pernas para trás e depois a outra, ficando em posição de prancha.

Puxe o ar, solte o ar em 3 tempos retirando um dos braços do chão e levando em direção ao teto, mantenha o olhar para frente. Puxe o ar, solte o ar em 3 tempos retornando para a posição inicial.

Faça todas as repetições do mesmo lado, depois repita do outro lado.

20

5. Leg Pull Front (rotação de tronco para baixo)



Inicie fazendo uma posição de 4 apoios no chão. Estique uma perna atrás e depois faça o mesmo com a outra perna, levando para uma posição de prancha frontal (figura 1).

Faça sucção abdominal, inspire, expire levando a mão direita no pé esquerdo (figura 2). Inspire voltando a posição inicial e expire levando a mão esquerda no pé direito.

Faça as repetições recomendadas, alternando os lados.

6. Apoio em mãos com extensão de quadril



De pé, mantenha os pés paralelos, alinhados com o quadril e leve as duas mãos até o chão, mantendo o apoio nos dedos. Os joelhos devem levemente flexionados e a coluna ereta.

Em seguida, faça a sucção abdominal, inspire, expire esticando a perna atrás (figura 2) e em seguida com a perna esticada, levante-a para cima (figura 3). Inspire descendo a perna esticada até o chão e em seguida traga-a a posição inicial (figura 1).

Faça o número de repetições recomendadas e repita do outro lado.

21

7. Prancha lateral com alongamento



Inicie sentado de lado, com um pé apoiado sobre o outro e os joelhos dobrados. Apóie a mão do outro lado no chão, mantendo o cotovelo esticado.

Faça sucção abdominal, puxe o ar e solte o ar levantando o quadril do chão, esticando os joelhos e passando o braço livre por sobre a cabeça, alongando a lateral do tronco. Inspire, expire retornando braço, quadril e joelhos a posição inicial.

Após finalizar a série, repita do outro lado.

8. Prancha lateral com rotação de tronco



Inicie de lado, com os pés apoiados no chão, um a frente do outro e os joelhos levemente flexionados. Apóie o antebraço no chão, mantendo o cotovelo alinhado com o ombro e a outra mão apoiada na cintura.

Faça sucção abdominal, puxe o ar e solte o ar levantando o quadril do chão e elevando o braço livre para cima. Inspire, expire girando o corpo para frente até que o antebraço apóie no chão (figura 3). Puxe o ar e solte retornando a posição anterior com o braço para cima (figura 2). Inspire, e expire retornando a posição inicial com o quadril apoiado no chão (figura 1).

Após finalizar a série, repita do outro lado.

22

9. Side Kick Knelling



Inicie de joelhos, apoie uma mão no chão (alinhada com o ombro) e a outra atrás da cabeça. A perna de cima deve ficar com os joelhos esticados e apoiada no chão.

Faça sucção abdominal e levante a perna do chão, mantendo uma linha reta com o restante do corpo.

Inspire e expire levando a perna para trás, inspire trazendo a perna para neutro e expire levando a perna a frente. Repita a sequência.

Após finalizar, repita do outro lado.

10. Leg pull back



Sente-se, estique as pernas para frente e faça o crescimento da coluna.

As mãos se posicionam ao lado o quadril com os dedos virados para frente. Apóie a palma das mãos e faça uma pressão (que deve ser mantida durante todo o tempo), mantenha as escápulas estabilizadas e gire os ombros para trás e para baixo, mantendo o peito aberto. Faça a sucção abdominal, puxe o ar, solte o ar inclinando o corpo para trás e levantando o quadril do chão. As mãos devem se manter na linha dos ombros.

Deve se formar uma longa linha que vai dos calcanhares às orelhas. Não jogue a cabeça para trás, mantenha o olhar levemente para frente sem perder o alinhamento do pescoço.

Mantendo o corpo no ar, puxe o ar, solte o ar levantando uma das pernas. Desça a perna e retorne para posição inicial. Repita o processo com a outra perna e vá alternando a cada subida.

23

11. Rolling Back



Sente-se sobre os isquios e "abraça" as suas pernas com uma mão em cada joelho, arredondando a coluna vertebral. Cabeça relaxada a frente, com o queixo em direção ao peito e o nariz ficando entre os joelhos. Faça sucção abdominal e tire os pés do chão.

Inspire para se preparar, expire e role para trás, mantendo uma distância igual entre as coxas e o tronco. Na segunda inspiração, retorne para a posição inicial, com os pés longe do chão.

Mantém a posição da cabeça entre os joelhos durante todo o movimento.

Os tornozelos devem ficar sempre próximos ao bumbum.

12. The Doble Leg Stretch



Deite de barriga para cima com os pés no ar.

Faça a sucção abdominal, inspire, expire e levante o corpo do chão até a altura das escápulas e apoie as mãos na lateral das pernas (figura 3).

Inspire para preparar, expire mantendo a flexão do tronco e estendendo os braços acima da cabeça e as pernas o mais baixo possível. Mantenha a coluna totalmente apoiada no chão. Na inspiração, retorne as pernas para a posição inicial e ao mesmo tempo faça um círculo com os braços para fora.

Repita o ciclo.

24

13. Abdominal com objeto ao redor das pernas



Deite de barriga para cima com os pés no ar e joelhos a 90°.

Faça a sucção abdominal, inspire, expire e levante o corpo do chão até a altura das escápulas e passe a bola atrás das pernas (figura 1), expire e estique as pernas a frente o mais baixo que conseguir, mantendo a coluna apoiada no chão (figura 2). Faça uma inspiração, volte as pernas a posição inicial e passe a bolinha por trás delas, expire e estique as pernas a frente.

Repita o ciclo o número de vezes orientado pelo profissional.

14. Scissors



Comece deitado de barriga para cima, deixe os seus braços apoiados no chão.

Inspire, expire e leve as pernas para trás, enrolando a coluna. Dobre os cotovelos, mantendo-os no chão e apoie o quadril com as mãos.

Inspire, expire e estique as pernas unidas para o teto. Lembre-se que o peso fica nas escápulas e não na cervical.

Faça o movimento da tesoura com as pernas. Leve uma perna para trás o máximo possível sem estender a lombar. A outra vai à frente somente na amplitude que não provoque compensações. Realize o movimento sem dobrar os joelhos, mesmo que para isso a amplitude seja pequena. Aos poucos vá avançando. A inspiração e a expiração acompanham o movimento de troca de posição de pernas.

Faça duas baúdinhas com as pernas antes de trocá-las e, ao inverter a posição, somente os membros inferiores devem mexer.

25

15. Roll Over



Comece deitado de barriga para cima, deixe os seus braços apoiados no chão.

Faça a sucção abdominal, inspire, expire em 5 tempos e leve as pernas para trás, enrolando a coluna, partindo do quadril seguindo até a parte superior do tronco, até que os pés toquem o chão atrás da cabeça.

Inspire para preparar, expire em 5 tempo e vá retornando as pernas e descendo a coluna, vértebra por vértebra até que a coluna e as pernas estejam totalmente apoiadas no chão.

O movimento deve ser harmônico e sem arranques ou trancos.

16. The Roll Up



Comece deitado de barriga para cima, deixe os seus braços esticados, apontando para o teto.

Faça a sucção abdominal, inspire, expire em 5 tempos levantando o corpo do chão e enrolando a coluna a partir do pescoço. Mantenha o movimento de enrolar até alcançar os pés, ou máximo que conseguir, sem que os joelhos se dobrem.

Inspire para preparar, expire em 5 tempo e vá retornando o corpo e descendo a coluna em formato de C, vértebra por vértebra partindo da lombar, até que a cabeça esteja apoiada no chão.

O movimento deve ser harmônico e sem arranques ou trancos.

26

Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023) ¹.

¹Montagem a partir de imagens coletadas nos sites <<https://blogpilates.com.br/pilates-solo-guia-definitivo/>> e <<https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/pilates>>. Acesso em: 11 de Maio. 2022.

ANEXO 2

1. E-mail
2. Nome completo
3. Qual a sua idade?
4. Você estará de férias nas próximas 5 semanas?
5. Você já fez ou faz algum tipo de atividade física?
6. Qual atividade?
7. Por quanto tempo você fez estas atividades?
8. Você já teve algum contato com o Pilates?
9. Qual contato você teve com o pilates?
10. Possui alguma das patologias abaixo?
11. Você apresenta alguma queixa de dor ou patologia ortopédica diagnosticada?
12. Qual a região da queixa?
13. Quanto tempo você sente essa dor?
14. Classifique sua dor atual

Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).

ANEXO 3

1. Ano que você iniciou a participação no Pilates Solo
2. Qual etapa mais avançada que você participou?
3. Como você avalia o programa?
4. Você tinha alguma queixa de dor articular / muscular antes de iniciar as Aulas de Pilates?
5. Você percebeu alguma melhora em suas queixas?
6. Você indicaria o programa para um colega de trabalho?
7. Suas expectativas foram atendidas?
8. Quais expectativas não foram atendidas?
9. Você teria alguma sugestão?
10. Você precisou enfrentar alguma barreira durante as aulas de Pilates Solo?
11. Quanto você acha que o Pilates Solo te ajudou nos seguintes itens:
• Postura corporal
• Consciência corporal
• Melhora do alongamento
• Cansaço físico
• Cansaço mental
• Estresse
• Humor
• Resistência muscular
• Ansiedade e depressão
• Disposição
• Qualidade do sono
• Vida social
12. Você teria alguma sugestão, elogio ou crítica?
13. Gostaria de deixar um depoimento de sua experiência com o Pilates Solo?

Fonte: Diretoria Central de Saúde Ocupacional/Seplag (2023).