

REVISTA
PILATES



EMAGRECER COM PILATES

ÍNDICE

03 SOBRE A AUTORA

04 EMAGRECER COM PILATES

05 O QUE É VIA AERÓBICA
E ANAERÓBICA?

06 HIIT: TREINAMENTO
INTERVALADO DE
ALTA INTENSIDADE

COMBINANDO EXERCÍCIOS
DE ALTA INTENSIDADE COM
O PILATES

QUAL A MELHOR
FREQUÊNCIA CARDÍACA?

07 VAMOS APLICAR?

08 EXERCÍCIOS

14 EXTRAS



SOBRE A AUTORA



LILIAN GARZON

Criadora do modelo Emagrecer com Pilates. Graduada em Fisioterapia pelo Centro Universitário de Belo Horizonte, instrutora de pilates, fez cursos em pilates avançado, pilates acrobático, pilates funcional, NeoPilates e Ballet Pilates. É sócia-administradora do Stilo Pilates em Belo Horizonte(MG) e sócia-administradora do Corpo Pilates em Curitiba (PR). Dá consultoria de negócios sobre o método e também palestras e workshops.

EMAGRECER COM PILATES

O método pilates é geralmente associado com alinhamento corporal, enrijecimento global e flexibilidade. Mas, em um mundo em que a obesidade é problema de saúde pública – no Brasil, alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população está acima do peso¹ – e considerando os benefícios tanto estéticos quanto de saúde que o emagrecimento proporciona, tornou-se necessário pensar que o pilates pode e deve também ser um aliado na perda de peso.

COMO?

Associando o pilates a uma atividade que acelere os batimentos cardíacos, sem deixar de lado os princípios do método.

Antes de falar mais sobre como é possível fazer essa mistura de pilates com outro tipo de exercício, é importante lembrar os efeitos que o método, por si só, consegue alcançar:

- Gasto de energia e perda de peso graças ao trabalho intenso com a musculatura, articulações e ossos.
- Aumento do metabolismo, por ser uma atividade física de resistência.
- Aumento da massa muscular, se praticado com constância, e consequente aumento do gasto energético.
- Tonifica a musculatura e melhora a postura, deixando os praticantes ter uma figura mais harmoniosa.

Vale ressaltar também alguns benefícios da atividade física em geral:

- Aumento do metabolismo;
- Melhora do condicionamento cardiorrespiratório;
- Prevenção de doenças crônicas;
- Melhora da qualidade de vida e bem-estar;
- Gasto calórico.

Apesar do processo de emagrecimento estar fortemente ligado à quantidade de calorias ingeridas x calorias gastas, precisamos entender que nosso corpo responde de formas diferentes a diversos alimentos e atividades físicas. Em outras palavras, o processo de emagrecimento extrapola a simples matemática das calorias.

Seguindo essa linha de raciocínio, vários estudos buscaram eleger a melhor atividade para o emagrecimento. Foi observado que em atividades anaeróbicas (não utiliza o oxigênio como fonte de energia) a perda de peso é maior do que na aeróbica.

1. Dados da Abeso (Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica).

O QUE É VIA AERÓBICA E ANAERÓBICA?

Todos nós, seres humanos, usamos duas vias de energia para nossa sobrevivência: aeróbica e anaeróbica. As duas vias são vinculadas ao tipo de metabolismo energético que está sendo utilizado predominantemente.

No sistema aeróbico, a fonte que queima os substratos para produzir energia para o músculo é o oxigênio. Para criar o ATP (Adenosina Trifosfato), o sistema aeróbico é mais lento, mas produz energia por muito mais tempo. Então, os exercícios são de longa duração, contínuo e de baixa a moderada intensidade.

Em atividades como corridas, caminhadas, pedaladas e natação utilizamos a via aeróbica. Essa via melhora a função cardiorrespiratória (aumenta a capacidade cardíaca e pulmonar), vascular (o sangue circula mais para o transporte do oxigênio) e aumenta o metabolismo.

No sistema anaeróbico o corpo produz energia sem usar o oxigênio. Essa energia é produzida através do glicogênio. São exercícios de alta intensidade e curta duração.

O anaeróbico tem duas fases: alática (fonte de energia imediata) e lática (produz ácido lático).

Um exemplo de exercício em que utilizamos a via anaeróbica alática é a musculação. Na musculação realizamos o exercício de forma rápida (a energia dura cerca de 10, 20 segundos). Já uma prova de 50 metros de natação é um exemplo de uso da via anaeróbica lática. É um exercício de energia rápida com duração de até 2 minutos.

Para entendermos melhor o porquê dessa maior perda de peso na atividade anaeróbica, devemos considerar o processo de recuperação corporal e muscular após a aula. Como a atividade anaeróbica é de alta intensidade, a recuperação demanda maior energia do que na recuperação da atividade aeróbica. Além disso, continuamos com o gasto energético muito tempo depois do treino. Isso tudo por causa do aumento do metabolismo de repouso, na qual em 24 horas após a sessão de treino pode chegar a um gasto de 480 kcal/dia. E se mantém elevado em até 290 kcal/dia após 48 horas depois do treino.

Além disso, durante uma atividade anaeróbica os hormônios liberados são mais importantes para o emagrecimento do que na atividade aeróbica. Existem estudos que compararam os níveis de testosterona e GH em atividades de maior e menor intensidade e foi observado que esses hormônios aumentam mais na de maior intensidade. Tanto a testosterona quanto GH tem inúmeras vantagens no nosso organismo, incluindo a síntese proteica.

Podemos concluir então que o exercício anaeróbico é melhor para perda de gordura do que o aeróbico.

HIIT: TREINAMENTO INTERVALADO DE ALTA INTENSIDADE

O Hiit se baseia em treinos que intercalam momentos de atividades de esforço total, ou alta intensidade, com atividades de baixa intensidade.

O treinamento não segue um formato limitado ou exercícios específicos, mas o importante é manter a intensidade alta. Dessa forma, existem

diversos modelos de treinamento intervalado, mas ao mesmo tempo existem alguns protocolos que foram comprovados cientificamente e que podem ajudar e servir como base para montar o melhor treino. Os mais usados são o Protocolo Tabata; Gibala e Timmons.

COMBINANDO EXERCÍCIOS DE ALTA INTENSIDADE COM O PILATES

Pensando na combinação de exercícios de aceleração e de resistência (pilates), teríamos um ótimo treinamento na qual as duas atividades trabalhariam da mesma forma e com o mesmo objetivo, sem perder sua especificidade.

Neste sentido, o importante é trabalhar a intensidade, lembrando de tentar obter um equilíbrio entre a intensidade, o descanso, os princípios e a boa execução dos exercícios.

QUAL A MELHOR FREQUÊNCIA CARDÍACA?

Como já vimos vários estudos recentes mostram que treinos de alta intensidade e treinos intervalados (que alternam altas e baixas intensidades), são mais eficientes para queima de gordura do que exercícios contínuos ou aeróbicos.

Para mensurar se o treino está sendo efetivo basta utilizar a frequência cardíaca (FC) como variável. Em treinos de alta intensidade, usamos uma FC acima de 80 % da FC máxima.

COMO CALCULAR?

CALCULO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA:

$$220 - \text{IDADE} = X$$

FC IDEAL: 80% DE X

Exemplo: uma pessoa de 40 anos deve manter a frequência cardíaca de pelo menos 144 batimentos por minuto.

Se possível, é interessante a utilização do cardiófrequencímetro. Ele torna o treino mais efetivo, seguro e controla a intensidade.

VAMOS APLICAR?

Antes de tudo, é muito importante ter uma liberação médica para atividade cardiorrespiratória e fazer uma avaliação do seu aluno. Essa precaução deve-se a complexidade envolvida na atividade. Além disso, cada indivíduo sempre deve ter um treino personalizado e adaptado para ele. Temos que considerar diversos fatores como:

- Idade;
- Sexo;
- Sedentarismo;
- Doenças;
- Limitações,
- Dores;
- Estilo de vida.

É importante ressaltar que a alta intensidade tem que ser avaliada e proposta individualmente respeitando todos esses fatores citados, mesmo que o ideal para aquela pessoa seja uma FC menor do que 80% da FC máxima.

Você deve estar se perguntando como, afinal, é possível misturar as duas atividades. Como fazer exercícios de alta intensidade dentro um espaço físico pequeno, como geralmente são os estúdios de pilates? E o segredo é: não precisamos de muito.

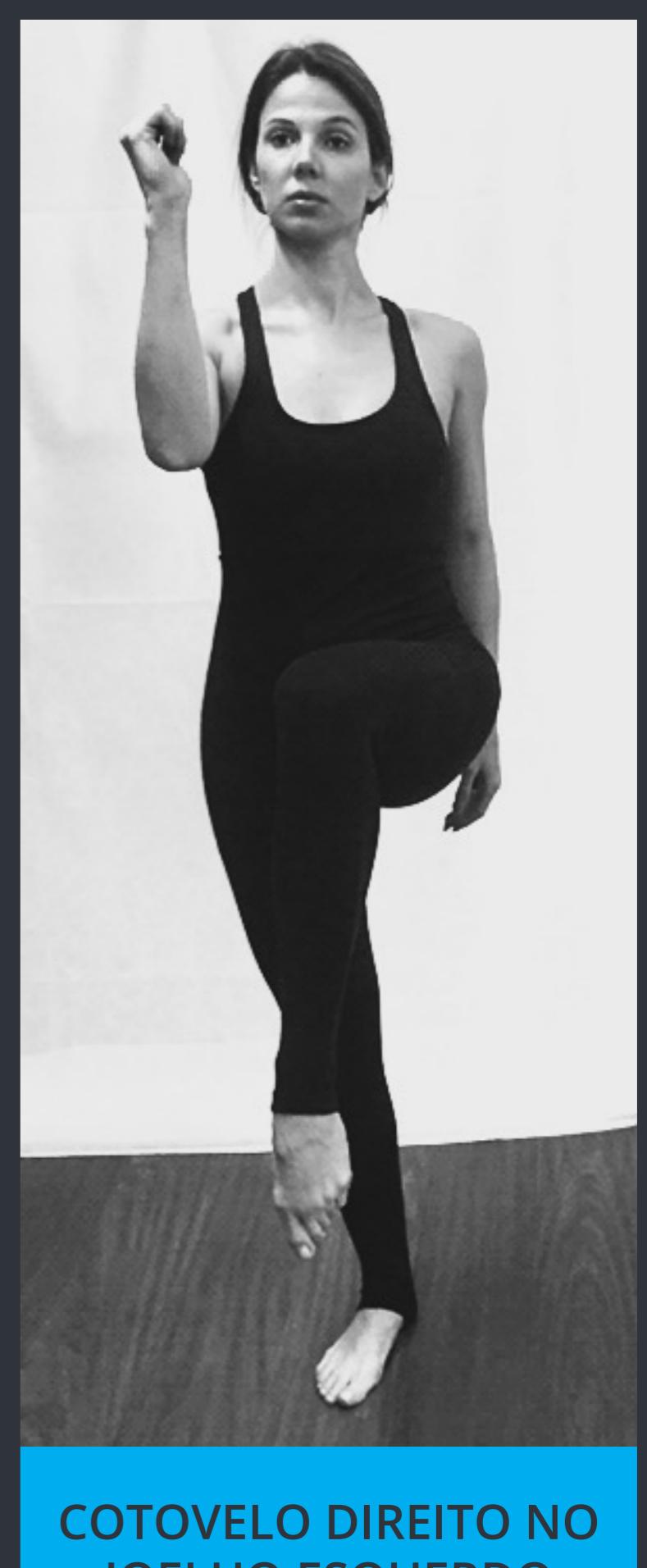
Já sabemos que com apenas os exercícios de pilates, não conseguimos atingir essa alta intensidade da frequência cardíaca. Então, para ganhar aceleração podemos fazer saltos, agachamentos, corridinhas no lugar, polichinelo, dançar, subir e descer degraus, pular corda e etc.



CORRIDINHA NO LUGAR

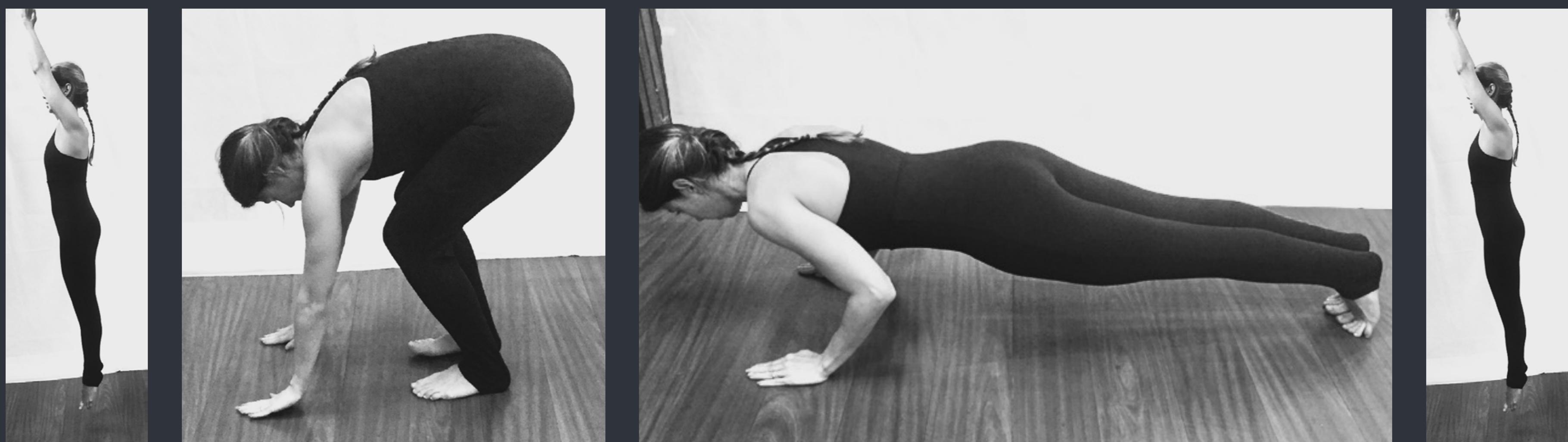


MÃO NO CHÃO ALTERNANDO OS LADOS



COTOVELO DIREITO NO JOELHO ESQUERDO

SEQUÊNCIA BURPEE PARA ACELERAÇÃO



Agora, é só montar um treino intervalado misturando os exercícios de pilates com exercícios de alta intensidade.

Seguem abaixo alguns exercícios do pilates

que podem ser utilizados para ajudar nesse tipo de treino.

Vale lembrar que em todos os exercícios devemos seguir os princípios do pilates.

EXERCÍCIOS



SALTO NO TRAPÉZIO

Execução: de pé, por fora do aparelho, com as mãos no bastão de madeira, cotovelos estendidos e as pernas abertas com uma rotação externa de 45 graus. Inspire e faça um agachamento preparando para o salto. Mantenha os braços no mesmo nível e expire realizando um salto, caindo novamente no agachamento.

Cuidados: mantenha o quadril alinhado; mantenha os joelhos alinhados com os pés; mantenha os cotovelos estendidos durante o salto e no mesmo nível do início do exercício; mantenha o glúteo contraído.

Mola: Amarela da Metalife.

AGACHAMENTO UNIPODÁLICO NO TRAPÉZIO

Execução: de pé no estofado, as mãos nas hastas superiores, um pé apoiado na barra torre com joelho flexionado e a perna de base com apenas o ante pé apoiado e joelho flexionado. Inspire e expire estendendo o joelho da barra torre e retorne à posição inicial.

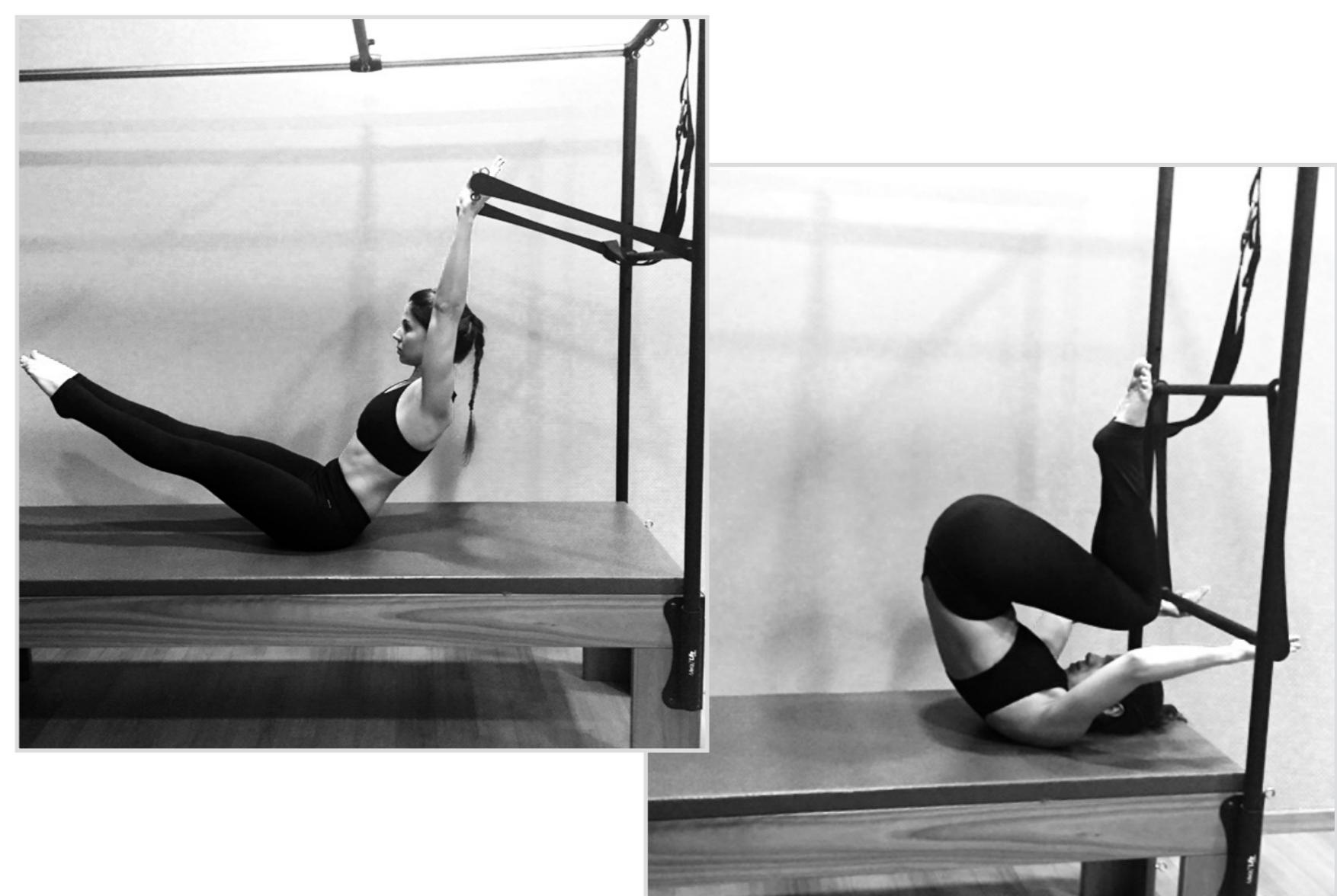
Cuidados: mantenha o quadril alinhado e os joelhos alinhados com o quadril; mantenha o core ativado e o alongamento axial.



COMBINAÇÃO TEASER E ABDOMINAL INFERIOR NO TRAPÉZIO

Execução: em decúbito dorsal, mãos na barra torre, joelhos e quadril a 90 graus. Inspire e expire fazendo o teaser e retorne. Depois, puxe os joelhos em direção ao rosto, fazendo um abdominal e retorne. Alterne os movimentos passando pela posição inicial.

Cuidados: mantenha o controle do corpo e fluidez dos movimentos; mantenha o core ativado.

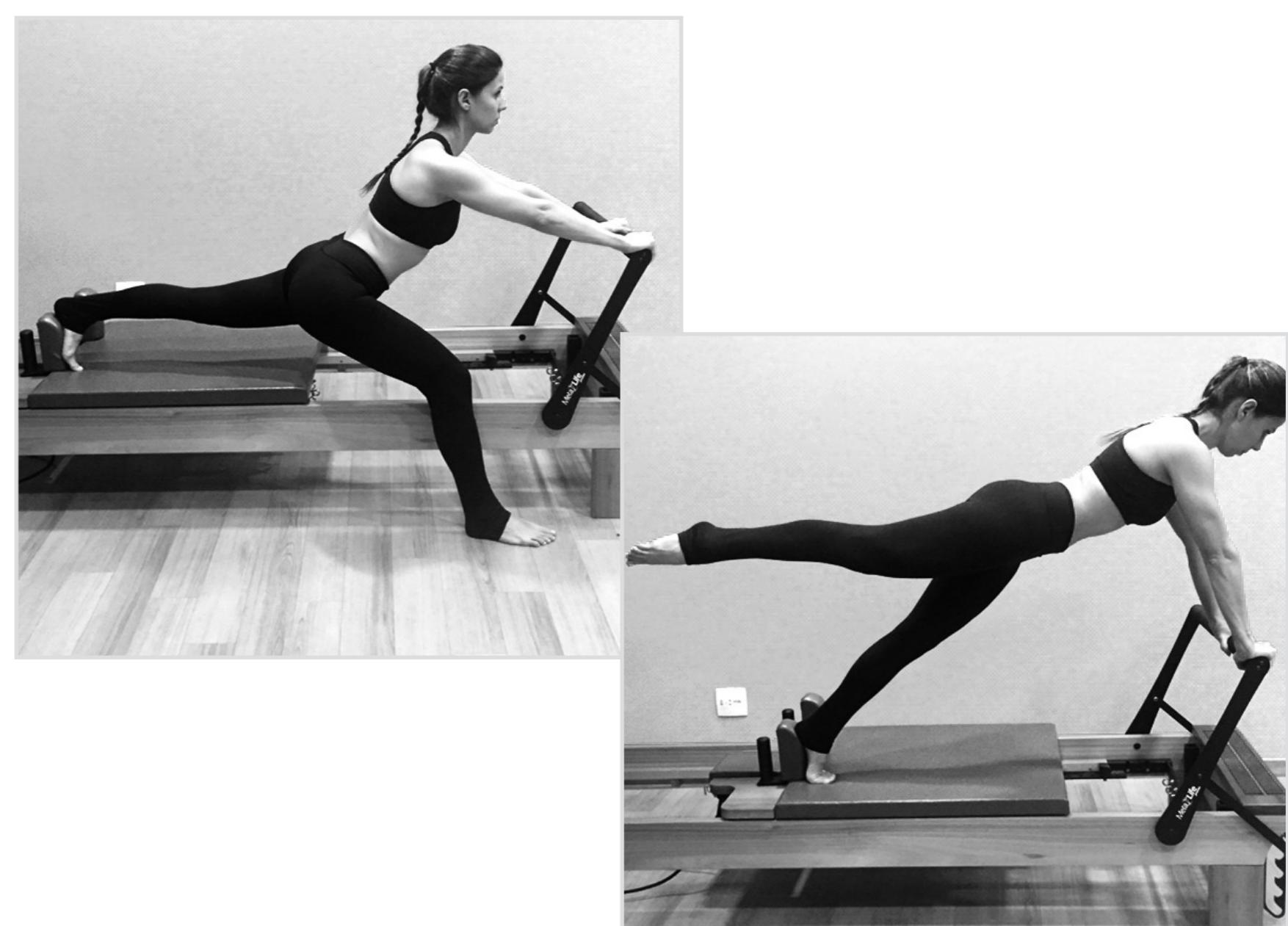


VARIAÇÃO FRONT SPLIT NO REFORMER

Execução: de pé, um pé no chão e o outro na ombreira do Reformer. Realize uma flexão da perna de base, mantenha o outro joelho estendido e leve o carrinho atrás. Expire retornando o carrinho e retirando a perna de base do chão.

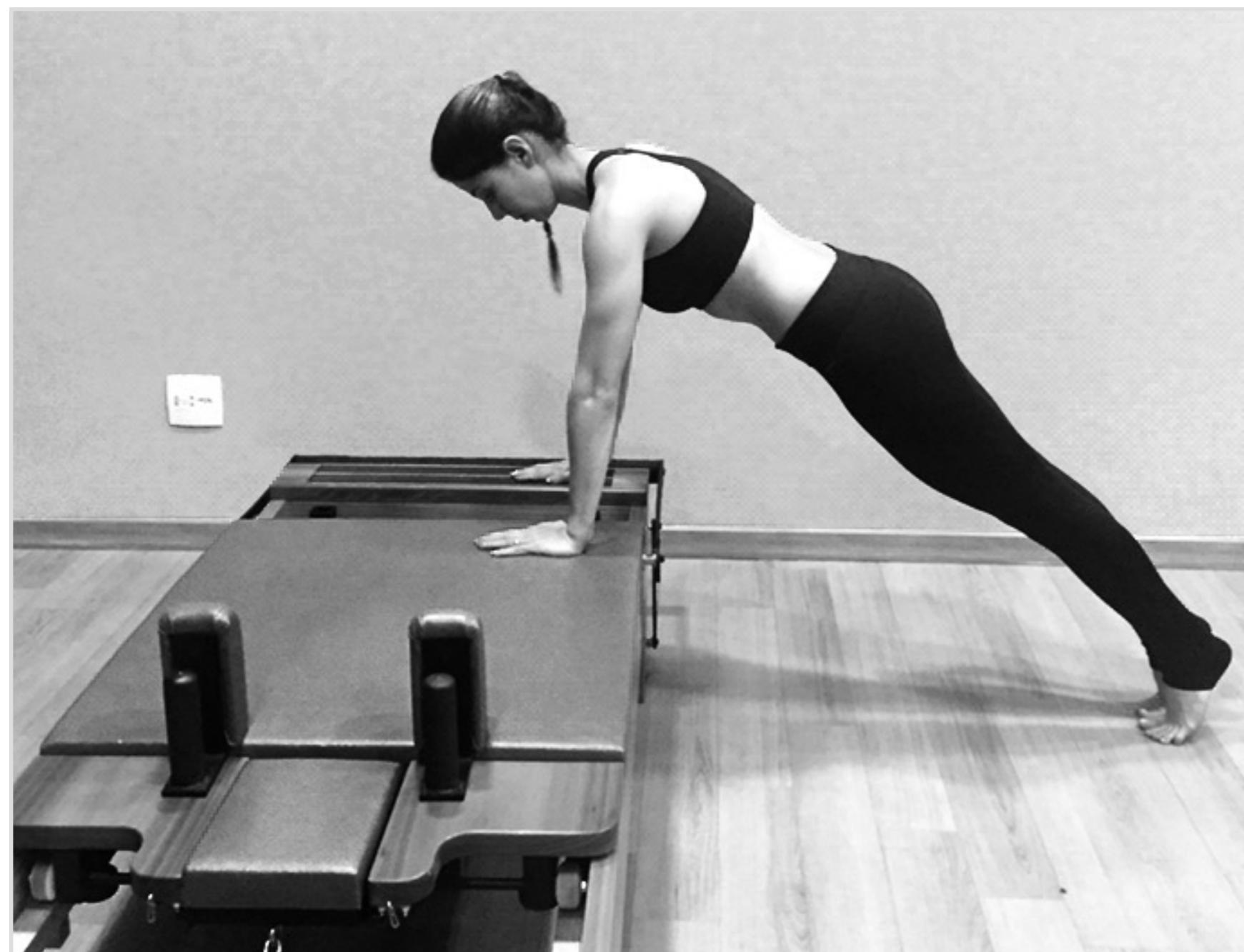
Cuidados: mantenha a cintura escapular e pélvica alinhada; mantenha o core bem contraído.

Mola: 1 vermelha da Metalife.



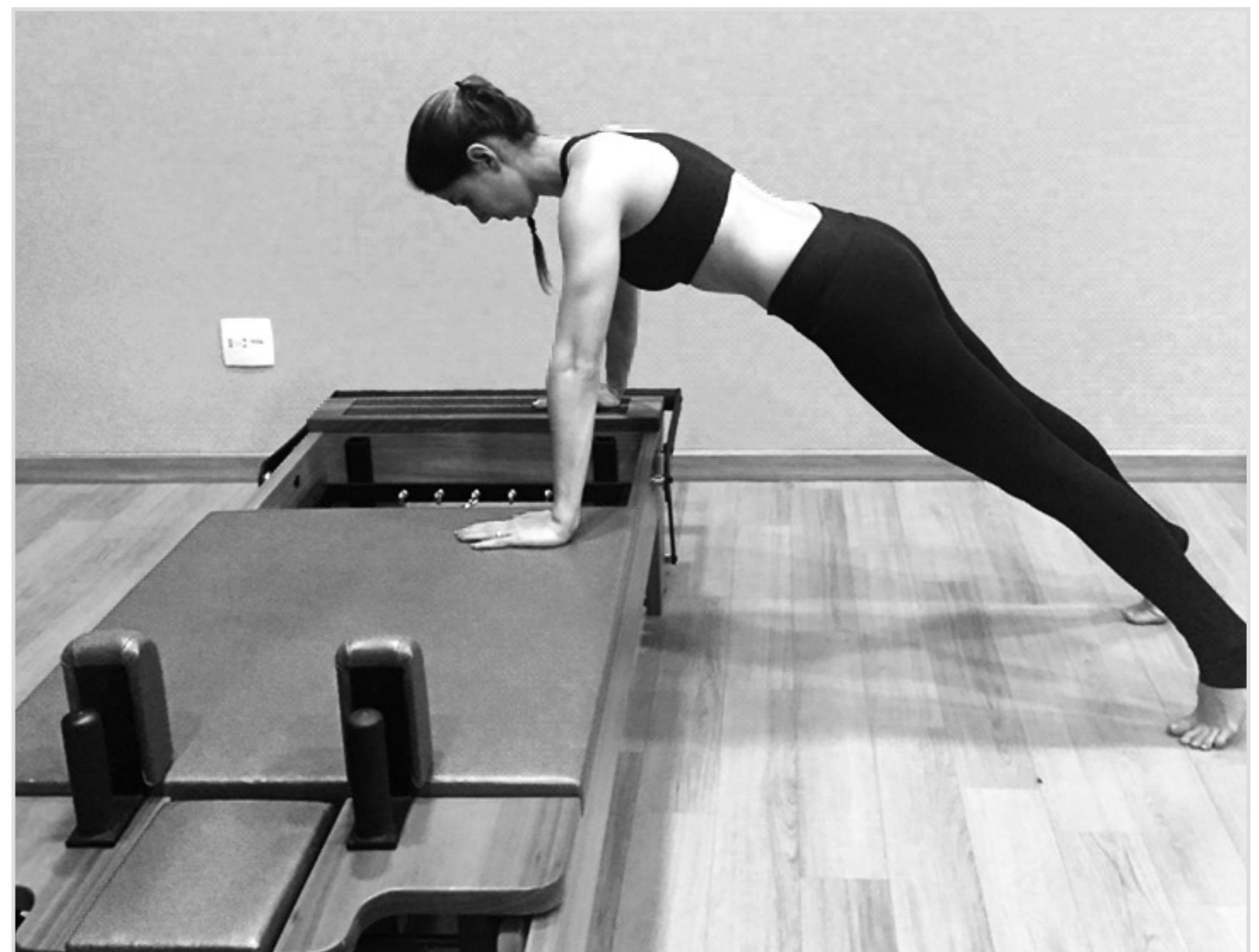
PRANCHA NO REFORMER

Execução: em posição de prancha, com as pernas fechadas. Inspire e expire movendo o carrinho, abrindo o braço que está apoiado no carrinho e a perna do mesmo lado. Retorne à posição inicial.



Cuidados: mantenha a cintura escapular e pélvica alinhada; mantenha o core bem contraído.

Mola: 1 azul ou vermelha da Metalife.



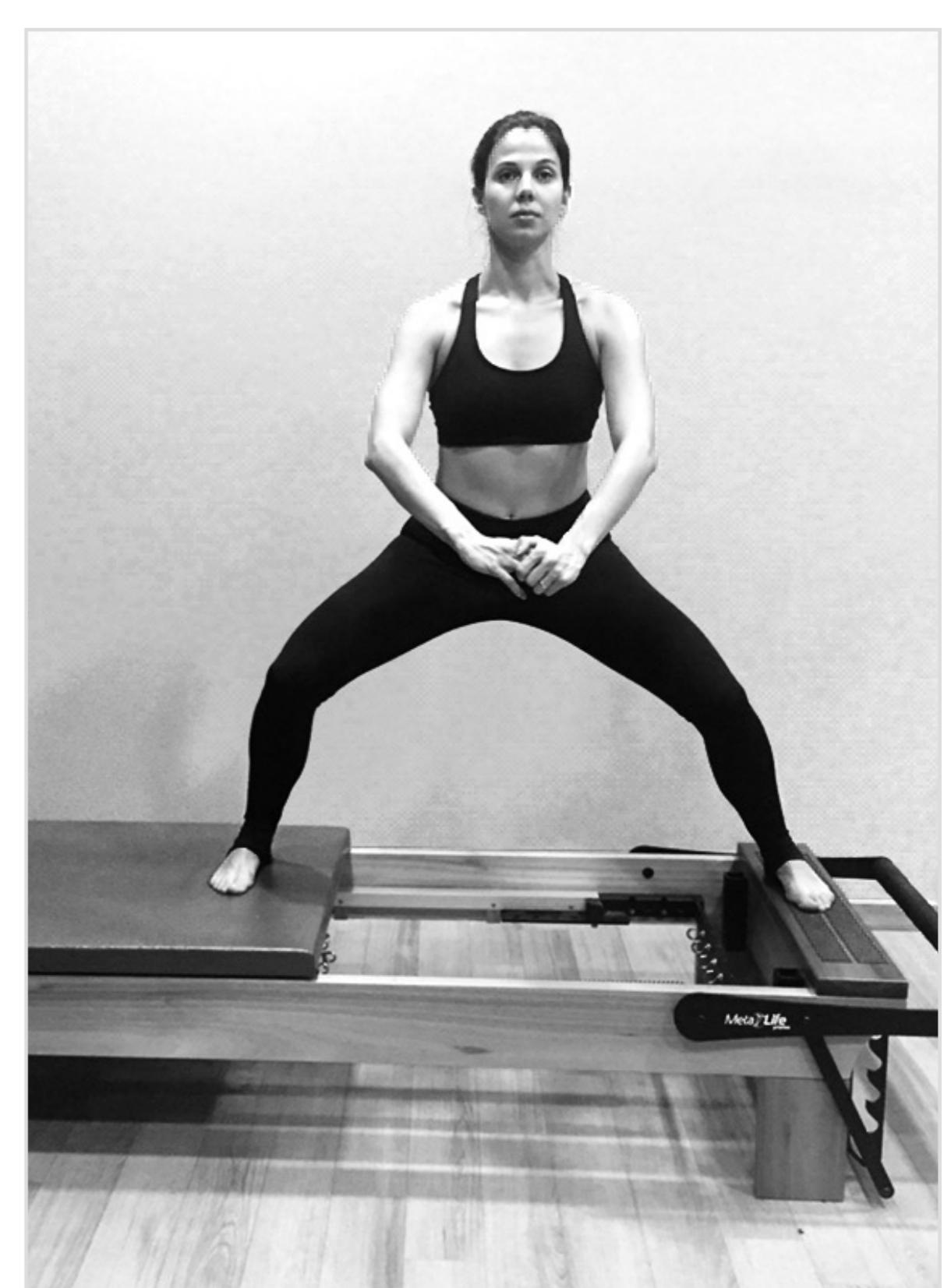
STEP COM AGACHAMENTO NO REFORMER

Execução: de pé, ao lado do Reformer, suba no aparelho e realize um agachamento abrindo o carrinho. Desça do carrinho e reinicie toda a sequência do exercício.



Cuidados: sempre suba primeiro com o pé que ficará na base fixa. Mantenha a cintura pélvica alinhada e o joelho alinhado com o quadril.

Mola: 1 vermelha da Metalife.

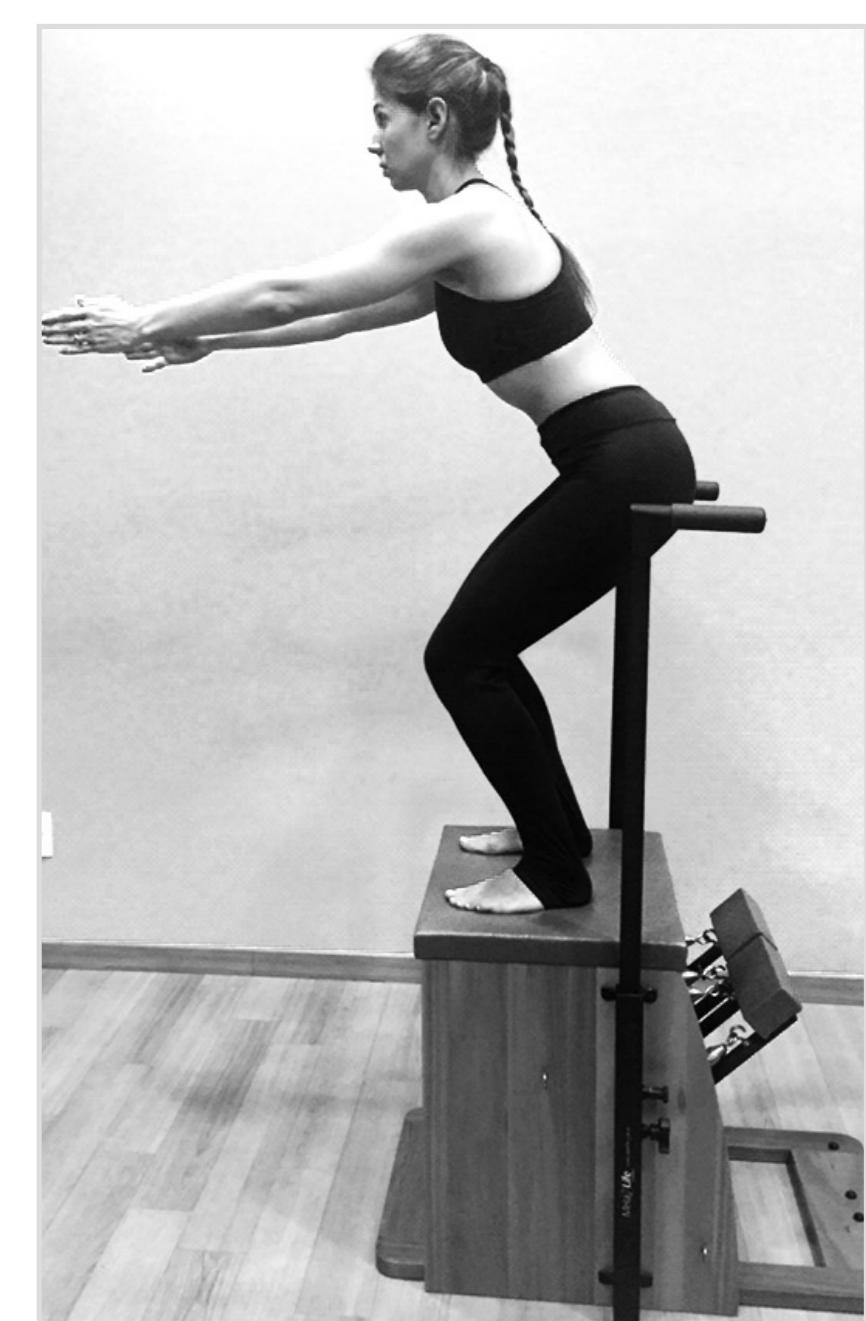
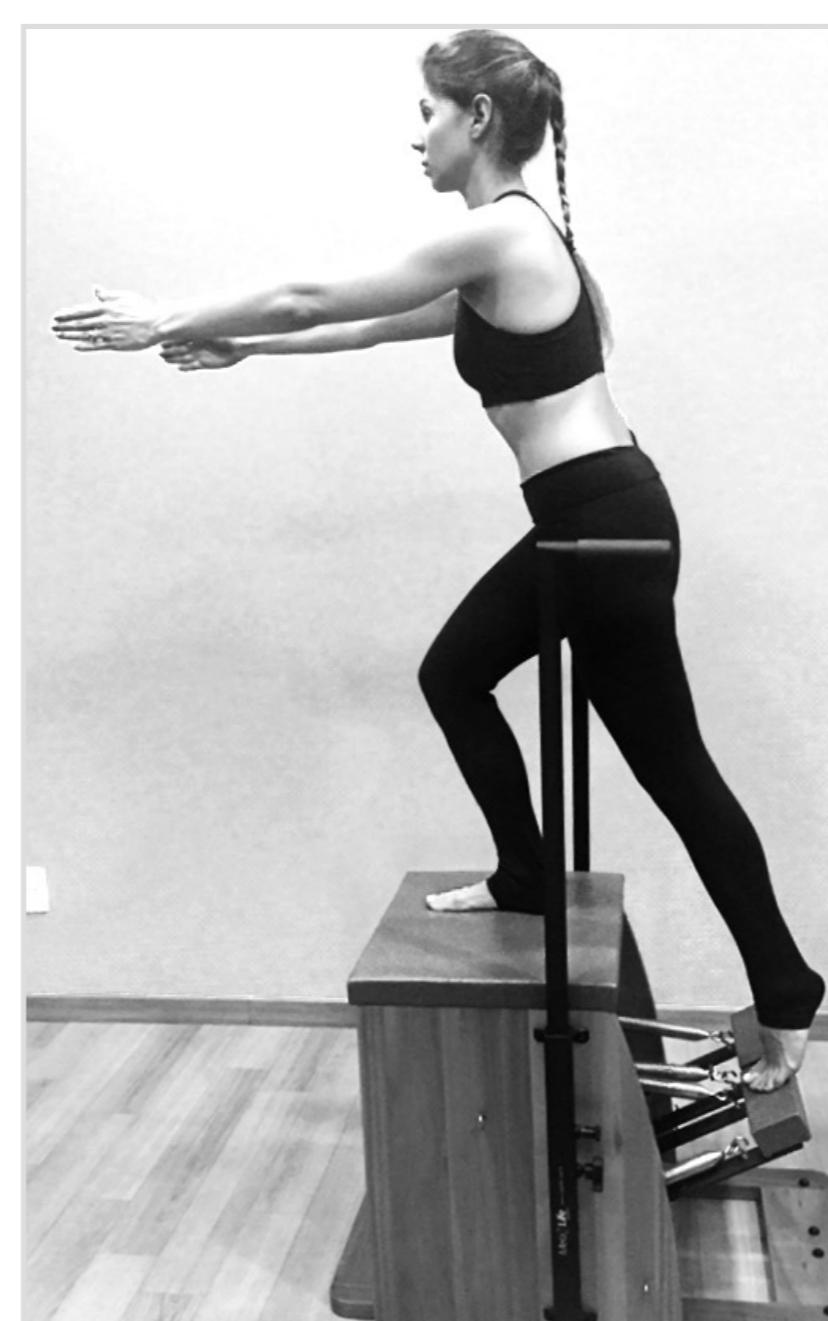
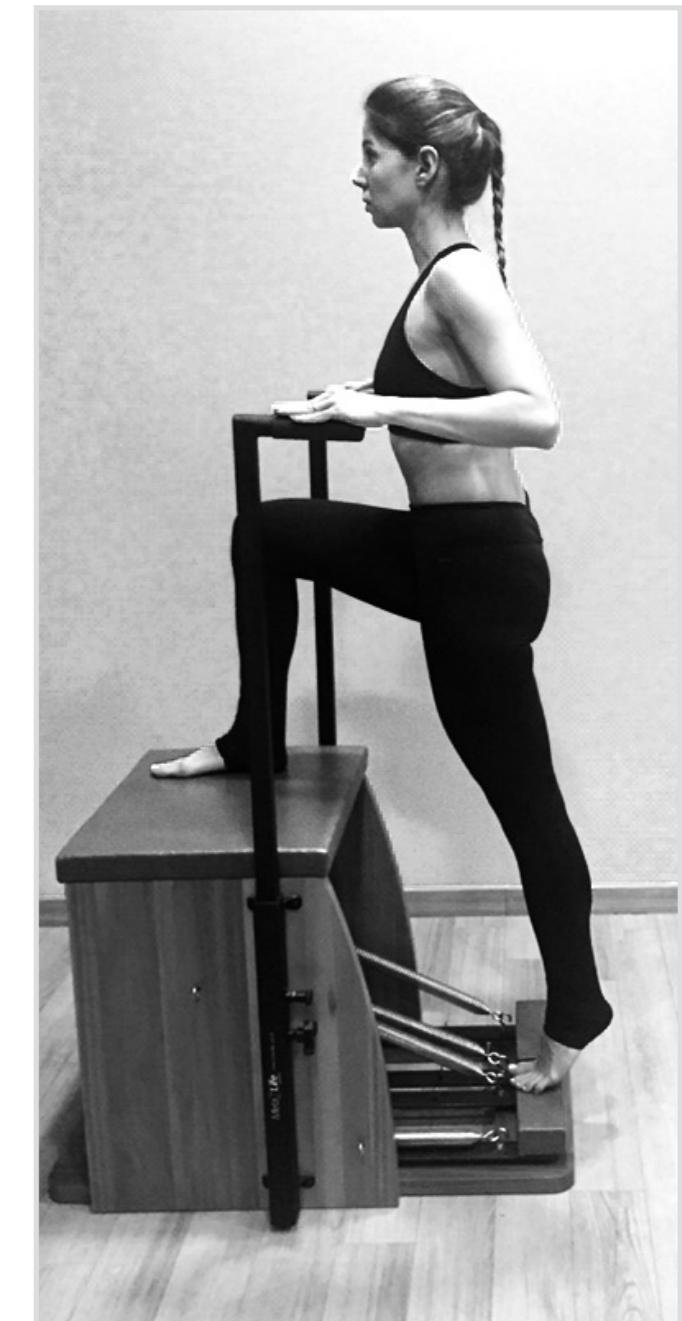


AVANÇO COM AGACHAMENTO NA STEP CHAIR

Execução: de pé, um pé no step e o outro no chão atrás, mãos apoiadas nas barras laterais. Realize um agachamento e depois leve a perna de trás para frente apoiando por cima do estofado e suba o corpo. Retire a perna do step, coloque no estofado e faça mais um agachamento. Retorne para a posição inicial passando por todas as etapas.

Cuidados: mantenha joelho alinhado com o quadril; não coloque a força nos braços; mantenha o alongamento axial.

Mola: quanto mais leve a mola, mais avançado.



VARIAÇÃO PULO NA STEP CAIR

Execução: steps separados, um pé em cada step e mãos apoiadas no estofado. Inspire e expire subindo o corpo. Mantenha o corpo em cima e flexione e estenda um joelho. Alterne os lados.

Cuidados: mantenha joelho alinhado com o quadril; mantenha a força no abdômen durante todo o exercício.

Mola: quanto mais leve a mola, mais avançado.

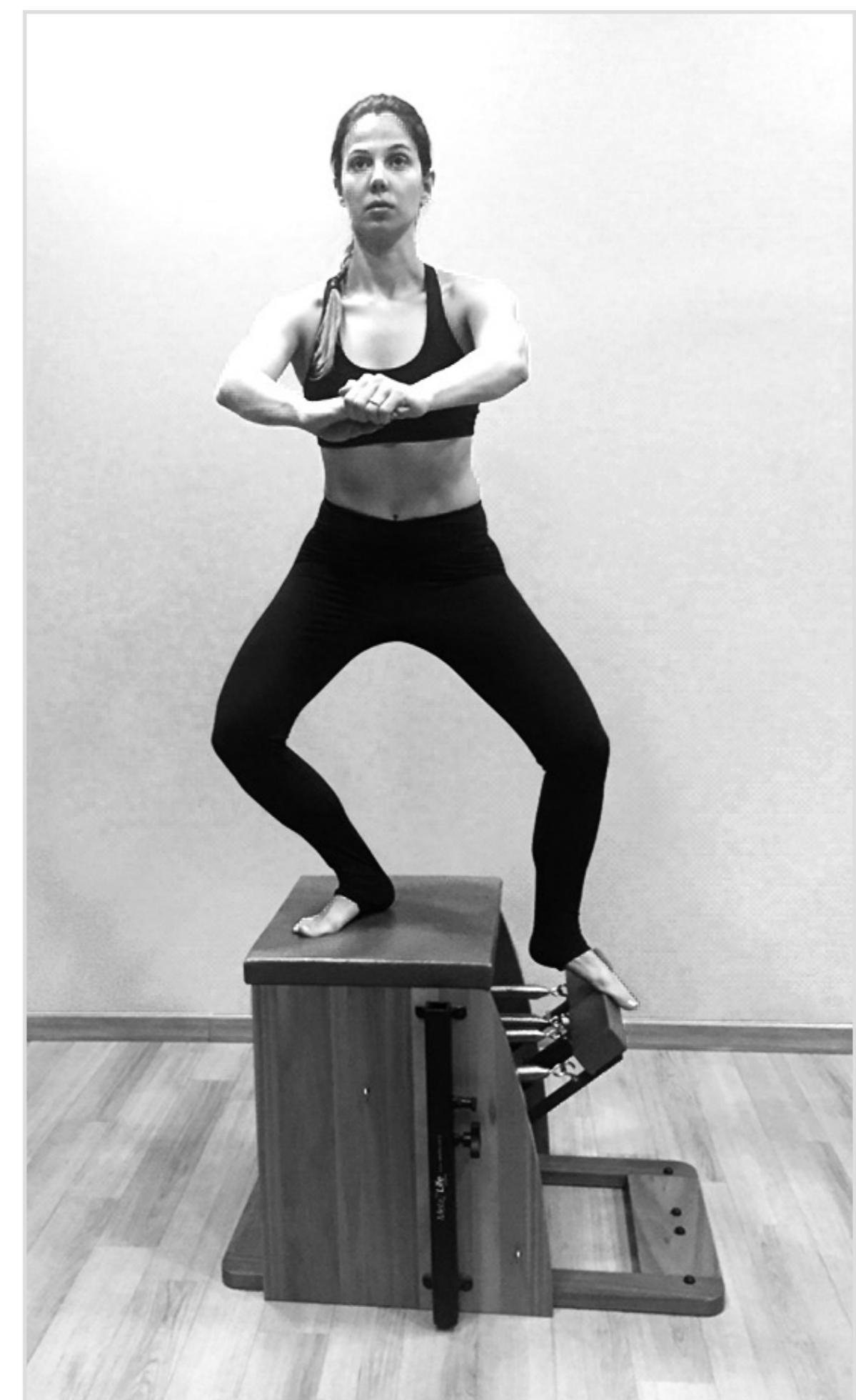
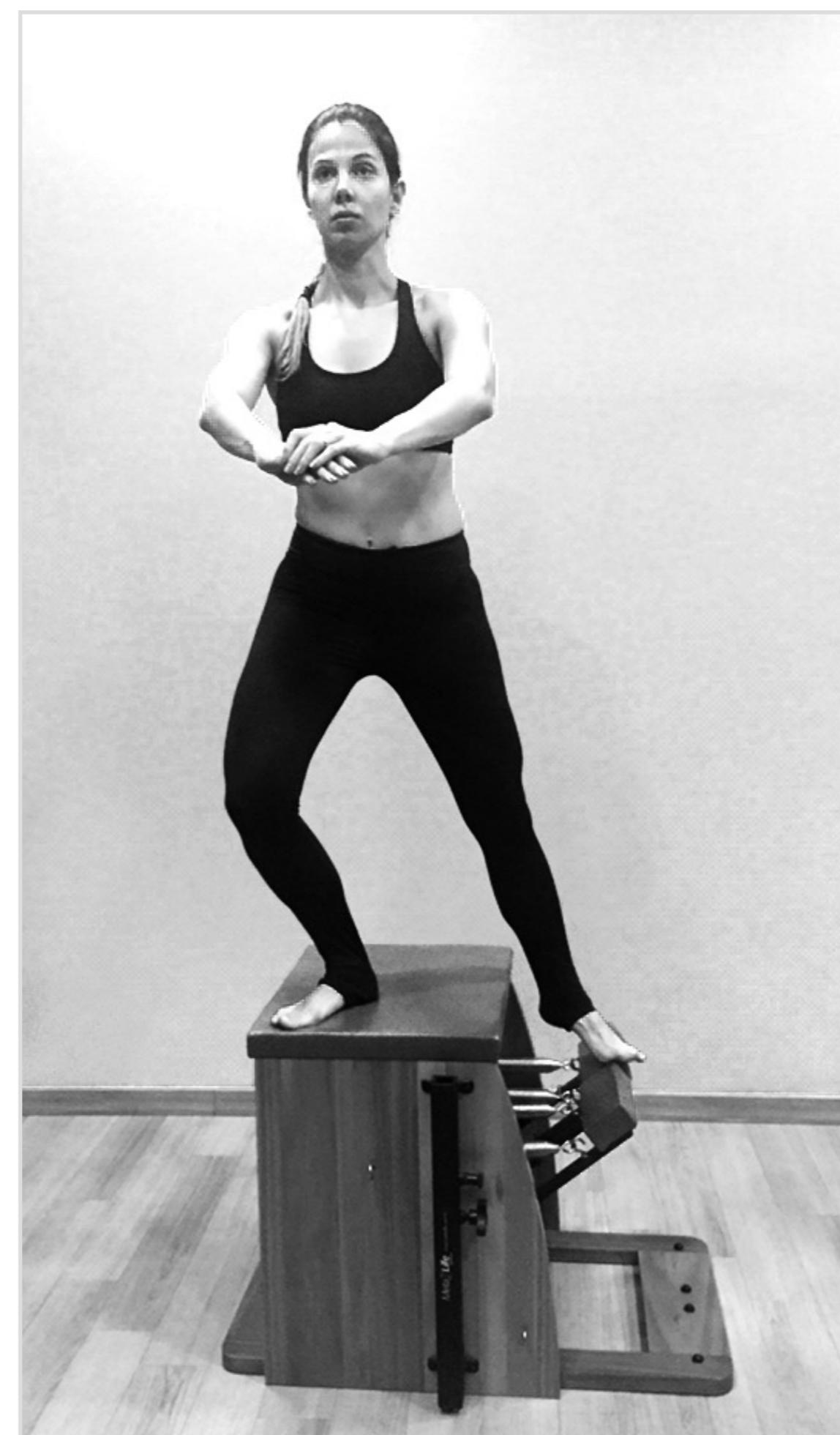
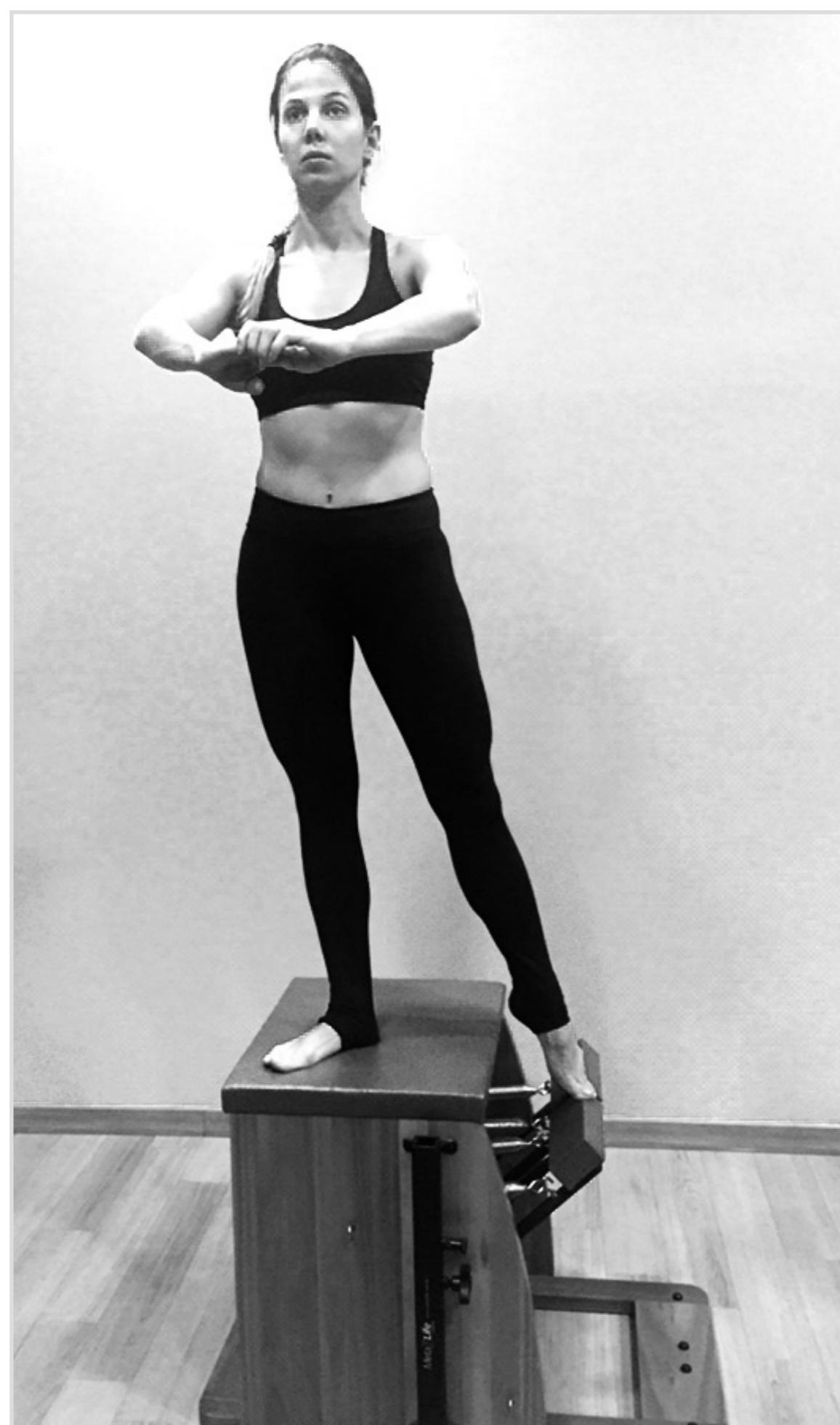


AGACHAMENTO LATERAL NA STEP CHAIR

Execução: de pé, de lado em cima do aparelho, um pé no estofado o outro no step com rotação de 45 graus. Inspire flexionando o joelho da perna de base e descendo o corpo e finalize expirando e flexionando o joelho da outra perna.

Cuidados: mantenha joelho alinhado com o quadril; mantenha a força no abdômen durante todo o exercício; mantenha a conexão dos glúteos.

Mola: quanto mais leve a mola, mais avançado.

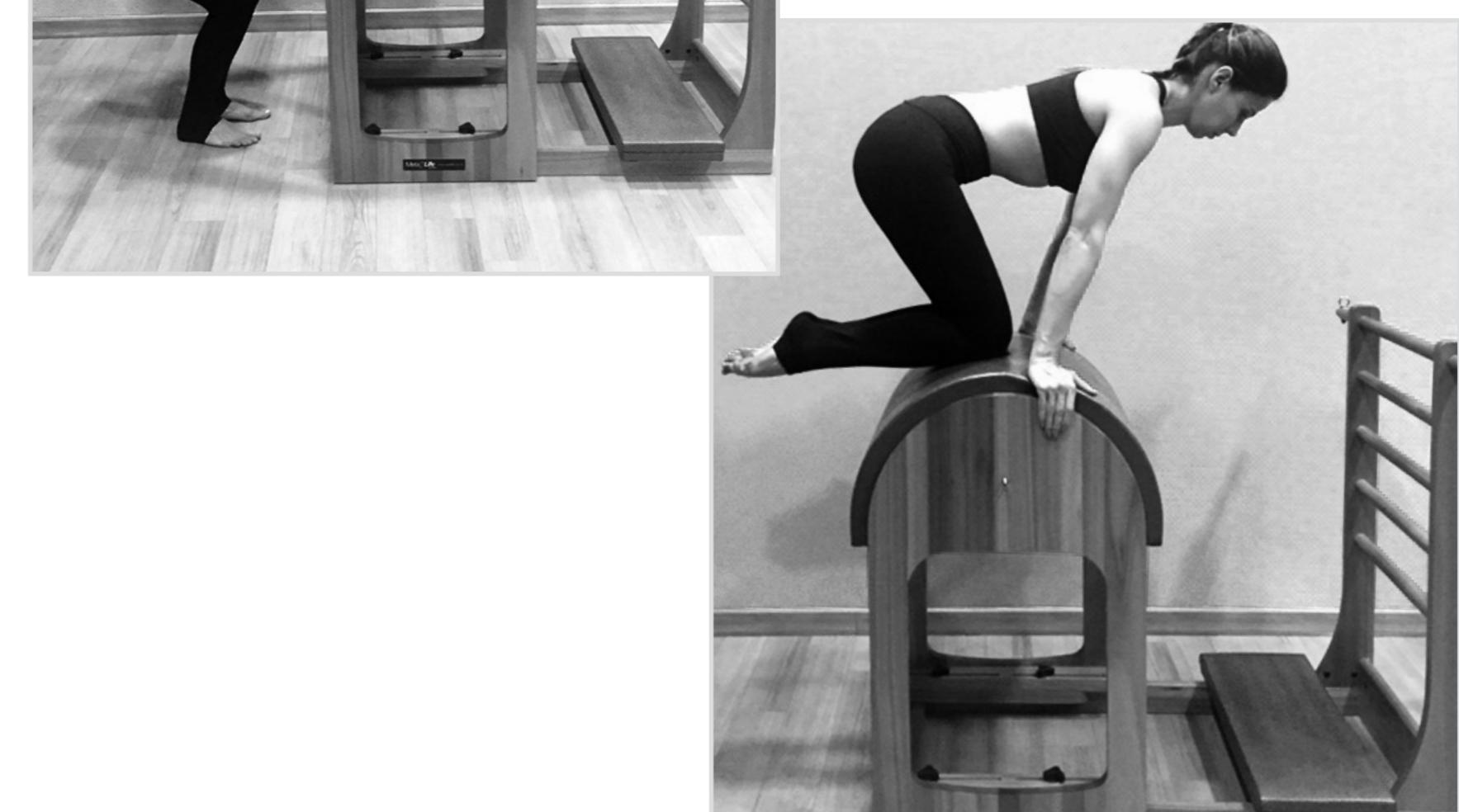


SALTO NO BARREL

Execução: de pé, por fora do barrel, pés paralelos e mãos no estofado. Realize um agachamento preparando para o salto e salte flexionando os dois joelhos e apoiando sobre o estofado. Retorne à posição inicial.

Cuidados: mantenha a cintura escapular e pélvica alinhada; mantenha o core bem contraído.

Mola: manter os braços firmes para o salto; manter o core contraído.

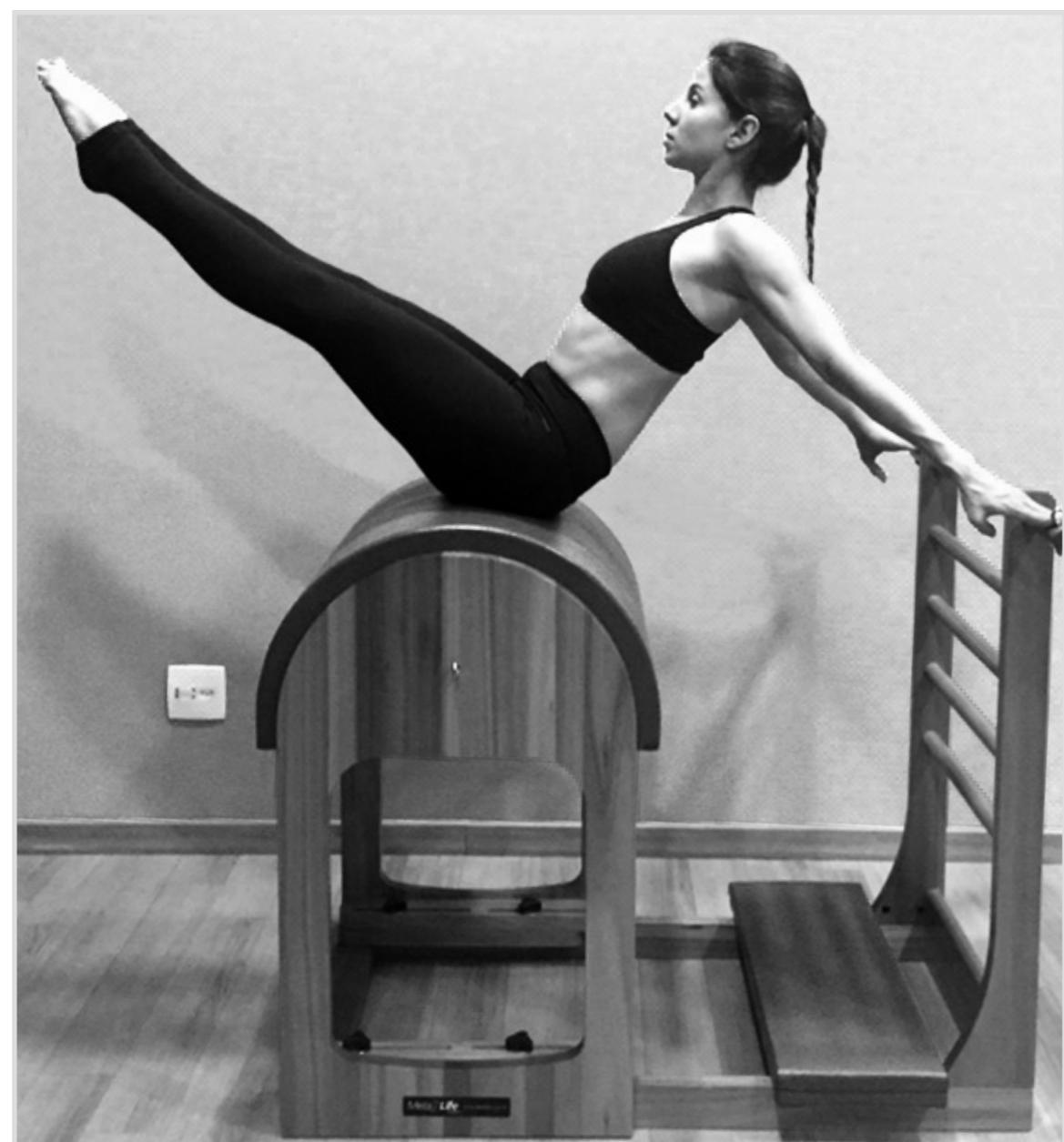


TESOURA NO BARREL

Execução: sentada no estofado do Barrel, levemente inclinada para trás, mãos na primeira barra do espaldar no lado de fora, pernas estendidas. Inspire e expire descendo uma perna por vez, al-

ternando os lados.

Cuidados: mantenha o core ativado; mantenha o alongamento axial.



FLEXÃO DE BRAÇOS NO BARREL

Execução: em posição de prancha, com os joelhos apoiados no estofado e as mãos no espaldar do lado de fora do bastão. Inspire para fletir os cotovelos e expire estendendo.

Cuidados: mantenha o core ativado e a coluna reta; desça o corpo todo.



LEGPULL FRONT COMBINADO COM PUSHUP NO SOLO

Execução: em posição de prancha, com os braços na largura dos ombros e mãos apoiadas no chão, eleve uma perna para cima e para trás. Troque de perna repetindo a elevação. Logo depois flexione os cotovelos para realizar o PushUp.

Retorne e inicie toda a série novamente.

Cuidados: mantenha o alinhamento corporal; mantenha o core bem contraído; mantenha o quadril estabilizado durante todo exercício.



Para saber mais sobre esse tipo de treino e conhecer outras possibilidades de exercício:

- Instagram: pilatescomlili
- Facebook: Pilates com Lili

Para dicas, fotos, vídeos e eventos:

- Site: www.pilatescomlili.com.br

Para dúvidas, informações e parcerias:

- E-mail: [contato@pilatescomlili.com.br](mailto: contato@pilatescomlili.com.br)



Referências Bibliográficas:

01. Pilates JH, Miller JW. A obra completa de Joseph Pilates, Phorte, 2009.
02. Siler B. O Corpo Pilates, Summus, 2008.
03. Slywitch E. Emagreça sem dúvida, Alaúde, 2014.
04. Treino hiit como fazer? Disponível em: <<http://guiaboaforma.com.br/treino-hiit-como-fazer/>>. Acesso em 24 julho 2017.
05. Treino Tabata. Disponível em: <<http://www.guia-fitness.com/treino-tabata.html>>. Acesso em 24 julho 2017.
06. Protocolo de gibala uma forma diferente de fazer hiit. Disponível em <<http://www.treinomestre.com.br/protocolo-de-gibala-uma-forma-diferente-de-fazer-hiit/>>. Acesso em 24 julho 2017.
07. Tabata I, Nishimura K, Kouzaki M, Hirai Y, Ogita F, Miyachi M, Yamamoto K. Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on aerobic capacity and VO_{2max}. MedSci Sports Exerc. 1996 Oct;28(10):1327-30. PubMed PMID: 8897392.
08. King, Jeffrey Warren, "A Comparison of the Effects of Interval Training vs. Continuous Training on Weight Loss and Body Composition in Obese Pre-Menopausal Women." (2001). Electronic Theses and Dissertations. Paper 123. <http://dc.etsu.edu/etd/123>
09. Paton CD, Hopkins WG, Cook C. Effects of low- vs. high-cadence interval training on cycling performance. J Strength Cond Res. 2009 Sep;23(6):1758-63.
10. Grediagin A, Cody M, Rupp J, Benardot D, Shern R. Exercise intensity does not effect body composition change in untrained, moderately overfat women. J Am Diet Assoc. 1995 Jun;95(6):661-5.
11. Tremblay A, Simoneau JA, Bouchard C. Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. Metabolism. 1994 Jul;43(7):814-8.

REVISTA
PILATES