



Pilates Contemporâneo para Idosos

Benefícios e Exercícios



Dra. Ingrid Quartarolo
Fundadora do Pilates Contemporâneo®



PILATES
CONTEMPORÂNEO

Pensar em envelhecer...

Como será essa fase da vida?, Existe algum planejamento? Como será minha forma física, meu corpo e minha mente depois dos 60 anos? Existe alguma forma de envelhecer de forma saudável? Que tipo de idoso desejamos ser? Como o pilates pode ajudar a viver esta fase de vida da forma mais saudável possível? Essa projeção do futuro não é tão fácil. Normalmente as pessoas pensam apenas no momento presente, na juventude eterna e que, de alguma forma, este juventude estaria ligada a felicidade. Ser belo, jovem e saudável para sempre, parece até historia de conto de fadas. Mas é assim que a maioria pensa...

O envelhecer é um conjunto de mudanças físicas, metabólicas, hormonais, biomecânicas, postural, mental, cultural, socio-econômica e que estão ligadas a diversos fatores, talvez seja por isso que fosse tão complexo pensar nesse futuro, mas o mundo mudou e isto implica diretamente como os seres humanos vivem no planeta terra.

A realidade mundial é de se estimar que 810 milhões de pessoas no ano de 2020 tenham uma expectativa de vida de 60 anos de idade (UNFPA,2012). Já a realidade Brasileira não fica muito distante do resto do mundo. De acordo com CENSO, 2010, o Brasil tem aumentado significativamente a quantidade da população de idosos, devido aos avanços médicos, tecnológicos e econômicos. Estima-se que em 2050 a expectativa de vida do Brasileiro seja de 81 anos de idade (IBGE, CENSO 2010). A Organização Mundial de Saúde (OMS) prevê que, em 2025, existirão 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos, sendo que as pessoas com 80 anos ou mais constituem o segmento populacional que mais cresce(1).

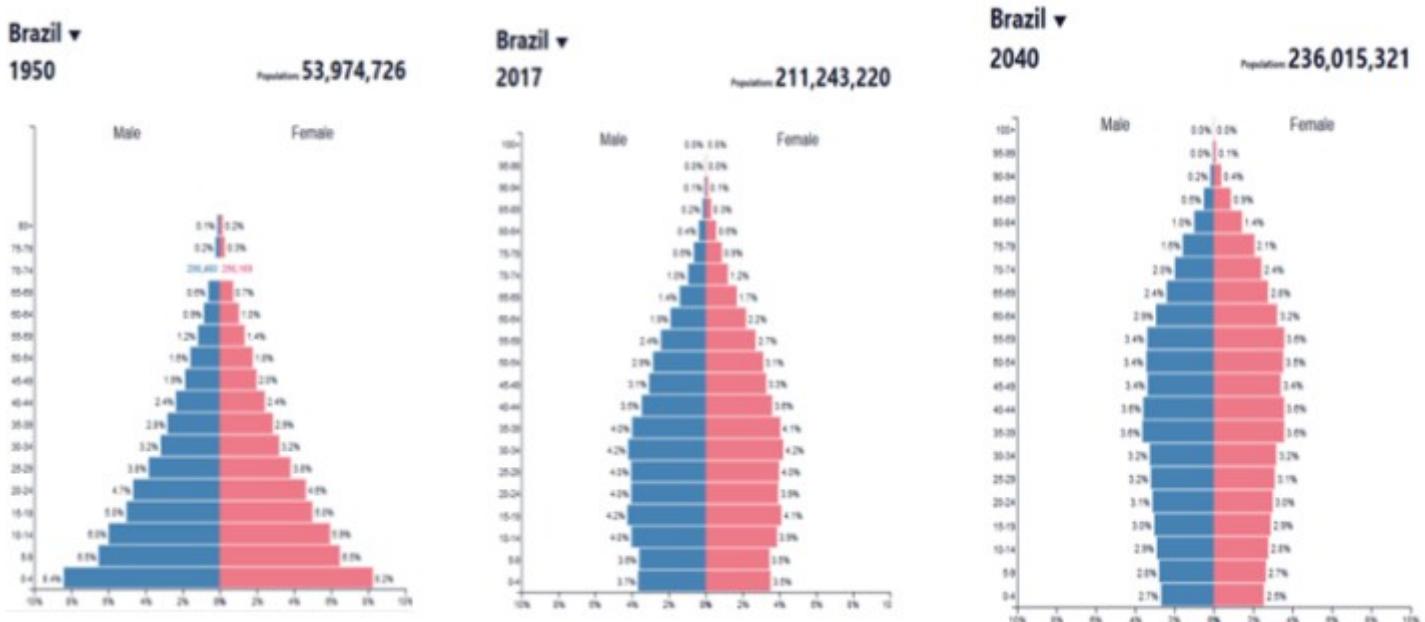
No Brasil, a previsão é de que, em 2020, existirão 30,8 milhões de idosos, ou seja, 14,2% de todos os brasileiros.





O Brasil já é considerado o **sexto país do mundo em taxa de envelhecimento**

De acordo com dados do IBGE já estamos tendo um inversão da pirâmide populacional no Brasil. A perspectiva é que no ano de 2040 teremos mais idosos que crianças no Brasil.



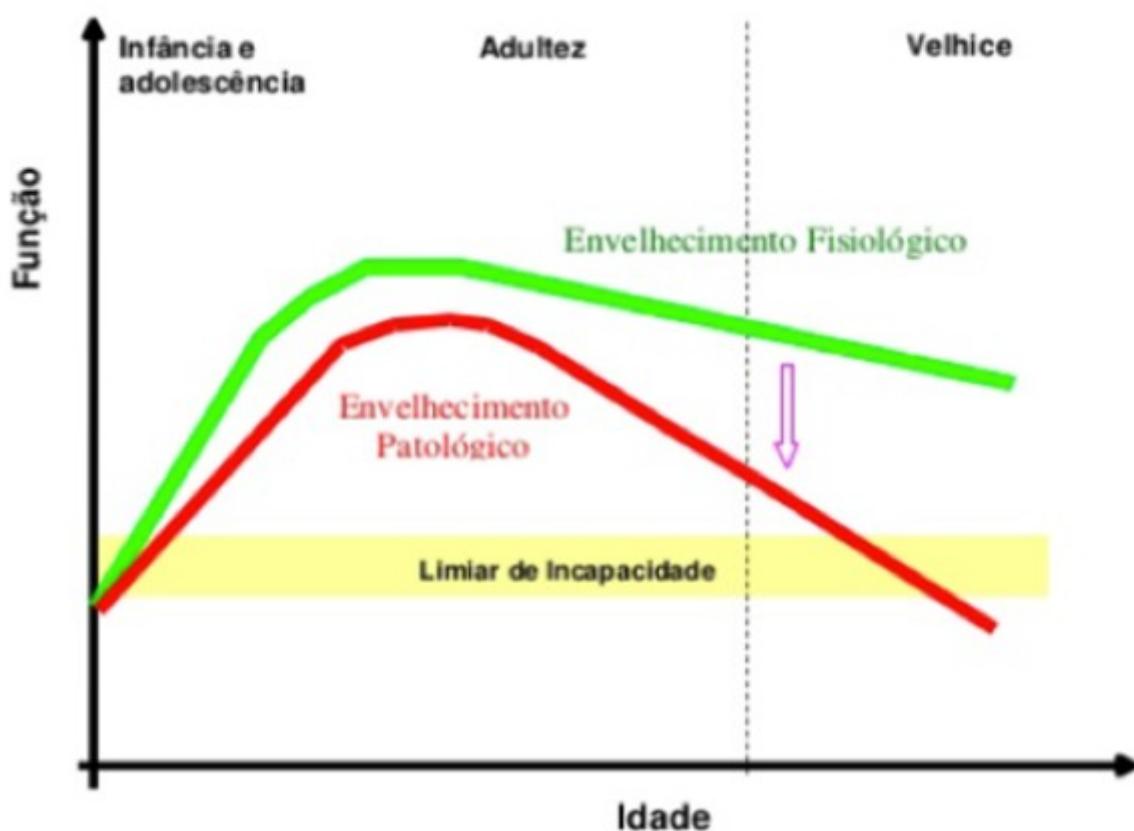
Com esses dados não dá para não pensar mais nesse assunto. O cuidado com o idoso não é o futuro já tão próximo, mas faz parte dos nossos dias. Atualmente sentimos como nossos clientes e pacientes idosos são uma boa parte da nossa rotina de atendimentos

É preciso entender mais sobre essa população para prestamos um serviço de melhor qualidade

Fisiologia do Envelhecimento

Envelhecer é definido como um processo dinâmico e progressivo, no qual há modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, que determinam perda da capacidade de adaptação do indivíduo com o meio ambiente; ocasionando maior vulnerabilidade e incidência dos processos patológicos causando a morte ou a perda da capacidade funcional e adaptação funcional homeostática, perante as situações de sobrecarga do organismo (Papaleo Netto, 1996).

Há uma diferença entre o envelhecimento de forma fisiológica, onde há uma redução do metabolismo físico, os fatores extrínsecos ao envelhecimento são ausentes ou reduzidos como padrão alimentar, sedentarismo, causas psicossociais e o envelhecimento patológico onde há um colapso do corpo físico e um aumento dos fatores extrínsecos. São 3 os indicadores que definem o envelhecimento saudável: baixo risco de doenças, funcionamento físico e mental preservados e envolvimento ativo com a vida (Cupertino et.all, 2007).

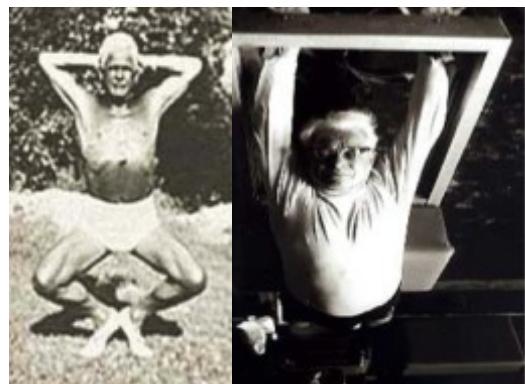


O método Pilates pode ajudar na construção do envelhecimento saudável?

Vivemos em tempos onde não há falta de informação de forma alguma, o uso da mídias digitais, internet acelerou muito a velocidade que as informações são passadas e recebidas, como por exemplo agora você esta lendo um livro digital, mas a pergunta é: o que fazemos com essa enxurrada de informações que recebemos sobre tudo? Conseguimos colocar em prática o conhecimento adquirido ou este é apenas informativo?

Quando comecei a estudar o método pilates há exatamente 18 anos, um dos fatores que me fizeram olhar diferente para este conceito de movimento, ou estilo de vida foram as fotos a seguir do mestre Joseph Pilates.

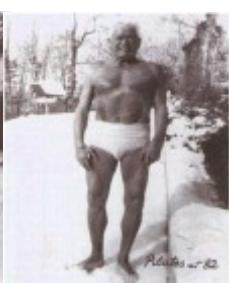
Essas imagens são do Joseph Pilates com mais de 80 anos. É possível ver ao estudar o método que Joseph não apenas falava ou ensinava seus exercícios, mas que ele também os usou para cuidar de sua própria saúde. Isso faz toda a diferença. Ter o conhecimento de como envelhecer com saúde é muito importante. Ter esse conhecimento e não coloca-lo em prática é lamentável. Joseph usou seu método e viveu intensamente seus próprios benefícios alcançados com a prática de seus exercícios. Joseph construiu um corpo físico com uma boa postura, flexibilidade, equilíbrio e tônus muscular, mesmo em idade avançada. Devido ao seu corpo e a publicações científicas relevantes podemos afirmar que SIM, o método pilates pode nos ajudar a envelhecer de forma saudável.



Aos 52 anos



Aos 82 anos



Veja a evolução corporal de Joseph, mesmo em idade avançada.

Benefícios do Pilates para Idosos

Baseados em evidências científicas, são muitos os ganhos adquiridos com a prática do método Pilates para idosos:

-  **Melhora do equilíbrio estático e dinâmico.**
(Newele, 2012; Gonul, 2011; Barker, 2015)
-  **Melhora da função.**
(Curi, 2016)
-  **Promover um bem-estar.**
(Su Yeah Roh, 2016)
-  **Melhora na qualidade de vida.**
(Diaz, 2015)
-  **Diminui a dor lombar.**
(Diaz, 2015)
-  **Aumenta a confiança para se movimentar, diminuindo o risco de quedas.**
(Bullo, 2015)
-  **Melhora a força e flexibilidade.**
(Franscisco, 2015)
-  **Aumenta a densidade mineral óssea, atenuando a perda mineral causada pela osteoporose.**
(Angin, 2015)
-  **Aumenta a quantidade de Imunoglobulina, melhora o sistema imunológico.**
(Hwang, 2015)
-  **Melhora do sistema emocional.**
(Cullo, 2016)

A prática do método Pilates é extremamente indicada para o idoso, tanto para o saudável, que deseja utilizar o método Pilates como umas das práticas de atividade física na construção e manutenção da saúde ou para o idoso portador de alguma disfunção física ou doença.

Principais patologias dos Idosos

Atender na área geriátrica com método Pilates é sem dúvida a mais "clínica", e requer conhecimentos de patologias que serão mais frequentes no dia a dia.

Para atuar nesta área com método pilates, o Fisioterapeuta deverá estar graduado no curso de Fisioterapia e ter uma formação adequada para exercer o método Pilates, de forma que os conhecimentos do método sejam a ponte para o sucesso clínico.

As patologias mais frequentes nos estúdios de pilates com pacientes idosos são:

- Alzheimer
- Parkinson
- Artrose
- Osteroartrite
- Osteoporose
- Dor lombar
- Diabetes
- Hipertensão Arterial



É necessário conhecimento destas patologias para adequar corretamente e tratar de forma correta esses pacientes dentro do estúdio de Pilates.

O tratamento adequado requer uma avaliação clínica específica, que resultará em seleção específica e personalizadas de exercícios no Pilates.

O estúdio dever estar adaptado para receber os pacientes idosos. Além do atendimento personalizado, as aulas devem ser individuais em casos graves, mas quando for possível, as aulas em grupo são um momento excelente para a socialização e recuperação destes pacientes.

Exercícios

1

Treino dos 5 elementos com a Bola

OBJETIVOS

Treinar os ajustes necessários para a prática segura do Pilates, manter o equilíbrio e simetria, pelve neutra, ombros relaxados, cervical neutra e a respiração livre. Os cinco elementos devem ser mantidos sempre que possível durante a prática.

EXECUÇÃO

Deitado em decúbito dorsal, mantendo os 5 elementos, manter a flexão do quadril e joelhos noventa graus e forçar os calcanhares contra a bola.

 Manter por 10 ciclos respiratórios.



2

Liberação do diafragma na bola

OBJETIVOS

Relaxar a musculatura paravertebral, liberar as inserções anteriores do diafrágma, treinar a respiração do Pilates.

 Realizar 5 ciclos respiratórios



EXECUÇÃO

Deitado sobre o solo, com a calcanhares apoiados na bolas , mantendo nobventa graus de flexão de quadril e joelhos. Com as mãos nas ultimas costelas, realizar a inspiração ajudando com as mãos a abrir as costelas e na expiração ajudar com as mãos a descer as costelas.

10 exercícios essenciais no Pilates para Idosos

3

Dissociação Pélvica sentado na bola

OBJETIVOS

Treinar o equilíbrio e mobilidade articular do quadril.

EXECUÇÃO

Sentado na Bola, mantenha 90 graus de flexão de quadril e joelhos, com a coluna ereta realizar os movimentos de latero flexão, anteroversão e retroversão do quadril.

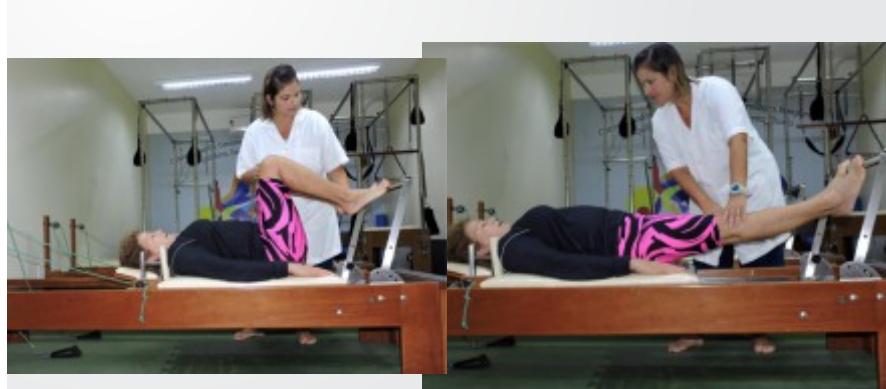


Manter por 10 ciclos respiratórios.



4

Footwork no Reformer



OBJETIVOS

Fortalecimento e coordenação motora de membros inferiores e mobilidade articular do quadril, joelhos e tornozelos.

EXECUÇÃO

Deitado no carinho com o ante pé apoiado na barra fixa, realizar a extensão e flexão dos joelhos, mantendo a flexão plantar.



Realizer 5 ciclos respiratórios

5

Running no Cadillac



OBJETIVOS

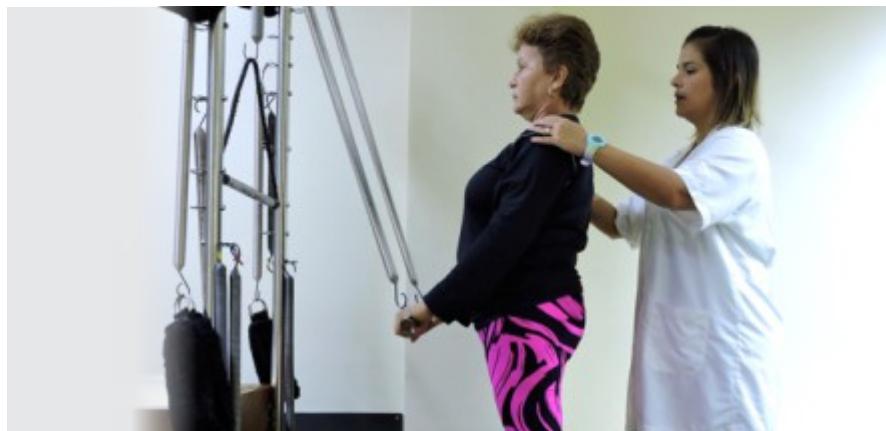
Alongar a cadeia posterior, fortalecer e proporcionar mobilidade articular de membros inferiores, fortalecimento e endurance da panturrilha.



Realizar 5 repetições para cada perna.

6

Chest Expansion no Cadillac



OBJETIVOS

Treino de equilíbrio em pé, fortalecimento e coordenação motora de membros superiores.



Repetição: 10 vezes

EXECUÇÃO

Deitado com pelos embaixo da barra fixa, com o ante pé apoiado na barra, realizar flexão plantar com flexão do joelho de um membro e com outro dores flexão com extensão do joelho. Alternar esse movimento a cada respiração.

EXECUÇÃO

Em pé do lado de fora ao Cadillac, segurando a barra móvel, realizar a extensão do ombro, sempre no momento expiratório.

7

Marmeid na Cadeira



OBJETIVOS

Alongar e flexibilizar as cadeias laterais e cruzadas do tronco. Trabalhar a mobilidade articular da coluna para latero flexão.

EXECUÇÃO

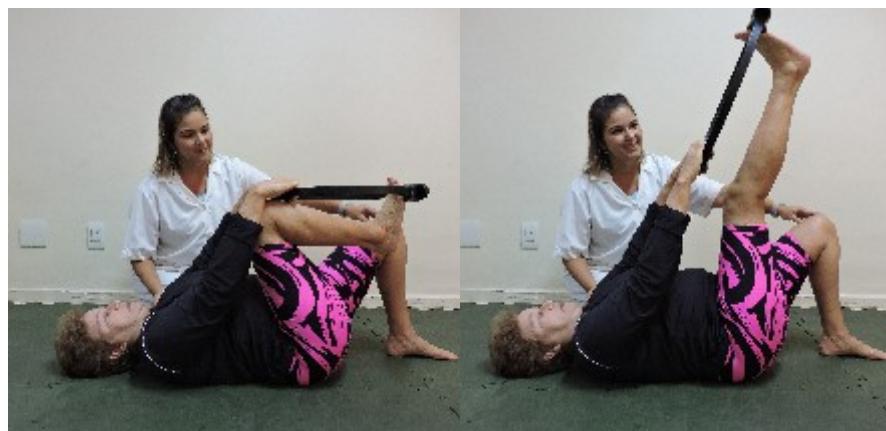
Sentada na cadeira com uma das pernas apoiadas no chão, realizar a inclinação e rotação do tronco.



10 vezes para cada lado.

8

Single Leg Stretch com Magic Circle



OBJETIVOS

Trabalhar o alargamento da cadeia posterior e mobilidade articular do quadril, joelho e tornozelo.

EXECUÇÃO

Deitado em decúbito dorsal no solo, com um dos membros inferiores fletidos e segurando o Magic circle, com a ponta do outro pé apoiar no aparelho realizado flexão e extensão do joelho.



5 vezes para cada lado.

10 exercícios essenciais no Pilates para Idosos

9

Arm Opening Standing Pilates



OBJETIVOS

Treinar o equilíbrio, fortalecimento, coordenação e mobilidade articular de membros superiores.



Realizar 10 ciclos respiratórios

EXECUÇÃO

Em pé com os membros superiores abduzidos 90 graus realizar o movimento de abução horizontal com rotação do tronco.

10

Spine Extension Standing Pilates

OBJETIVOS

Alongar a Cadeia muscular anterior, treinar equilíbrio e a mobilidade articular de metros superiores.

EXECUÇÃO

Em pé realizar a extensão de membros superiores e tronco levando o tronco para trás.



Manter a postura por 10 ciclos respiratórios.



Conclusão

O atendimento ao idosos requer conhecimento técnico especializado do Pilates em todas as modalidades do método. Esse conhecimento facilitará adequação correta e segura desta população a prática dos exercícios.

O profissional, além de receber capacitação adequada, deve ter conhecimento de gestão de pessoas para melhor treinamento desde a equipe técnica até o corpo clínico.

O método Pilates não é apenas uma excelente ferramenta para tratamentos dos paciente idosos mas um opção para o indivíduo que busca a construção da saúde física, mental e espiritual, fundamentada nos princípios da Contrologia. Desta forma o método Pilates passa ser um estilo de vida da construção do ser único, completo, feliz e saudável.

**Gostou deste material?
Sentiu falta de algum conteúdo?**

Envie suas sugestões de conteúdo para contato@pilatescontemporaneo.com



Ingrid Quartarolo palestrando para mais de 2 mil participantes do 8º Congresso Internacional de Fisioterapia (Brasil)



Dra. Ingrid Quartarolo

**Fundadora do Pilates Contemporâneo®,
Fisioterapeuta, Mestre em Ciências do Desporto,
Especialista em Medicina Tradicional Chinesa.**

Com reconhecimento internacional pela investigação na área do Pilates, Ingrid é uma das poucas profissionais que viveram e aprenderam diretamente com discípulos de Joseph Pilates.

Ingrid especializou-se no método Pilates pelas melhores escolas mundiais - Estados Unidos, Canadá, Argentina, Inglaterra, Brasil e Austrália. Foi na aliança entre a sua prática clínica, experiência acadêmica e profissional, que nasce o conceito do Pilates Contemporâneo®: a fusão dos principais e mais importantes conceitos de escolas como STOTT PILATES® Education (Canadá), Pilates Method Alliance® (EUA), Peak Pilates® (Holanda) e APPI® (Reino Unido). Uma formação que partilha e integra diferentes conceitos, de diferentes escolas, que estão na base do crescimento e progressão do Pilates.



PILATES

CONTEMPORÂNEO

www.pilatescontemporaneo.com