



EXERCÍCIOS DE PILATES PARA SERVIDORES E MAGISTRADOS EM **HOME OFFICE**

SANDRA CARVALHO
HÁJUSSA FERNANDES GARCIA

 **espaço
saúde**
Poder Judiciário

 **PODER JUDICIÁRIO**
ESTADO DO TOCANTINS

Este e-book foi elaborado para servidores e magistrados do Poder Judiciário do Tocantins com a finalidade de iniciar uma ação preventiva contra dores durante o "Home Office", com orientações e exercícios simples, baseados no método Pilates.

O método Pilates, desenvolvido por Joseph H. Pilates, é constituído por exercícios que favorecem o trabalho de músculos estabilizadores, eliminando tensões excessivas e compensações, através do controle consciente dos movimentos corporais [1,2].

Os exercícios do Pilates podem ser utilizados para fins de condicionamento físico, prevenção e reabilitação, sendo realizados no ritmo de cada praticante, com progressão gradual, podendo ser feitas adaptações respeitando-se os princípios do método [3].

O Pilates é capaz de proporcionar força, flexibilidade, controle, consciência e percepção do movimento, preconizando a harmonia das relações musculares. Estes aspectos são essenciais para a prevenção de lesões, melhora de quadros de dor e manutenção de um bom controle postural [1,2,4].

O Pilates é um exercício terapêutico e leve com alongamentos que contribuem para diminuir a tensão corporal e proporcionar conforto e alívio. Além disso, é ótimo para aliviar o estresse do dia a dia e melhorar a circulação sanguínea, pois cada exercício aqui apresentado foi planejado para cuidar das características de cada região do seu corpo.



OS 6 PRINCÍPIOS DO MÉTODO PILATES

Concentração:

Os exercícios são executados com a concentração focada em sustentar o trabalho pelo *Power House*. Centralizamos a mente com o corpo em ação.

Centralização:

Todo trabalho começado é sustentado pelo centro, Joseph Pilates chamou esse centro de *Power House*, o que pode ser traduzido por "Centro de Força".

Precisão:

Todos os exercícios têm uma estrutura clara, uma forma precisa e uma dinâmica ideal. Trabalham com qualidade ao invés de quantidade.

Respiração:

Deve ser fluente, natural e rítmica. Joseph Pilates defendida que trabalhar a expiração completa é o ponto chave para uma correta inspiração.

Controle:

Quando o trabalho é feito desde o centro e com toda a concentração, é possível ter controle e todos os movimentos executados. Joseph Pilates denominava seus métodos como 'a arte da Contrologia'.

Fluidez:

O trabalho corporal completo é uma sucessão fluida de exercícios executados com uma dinâmica vigorosa e com o mínimo de energia.

"Mesmo que você não siga nenhuma das outras instruções, aprenda a respirar corretamente."

Joseph H. Pilates

RESPIRANDO DURANTE OS EXERCÍCIOS DE PILATES

- Sente-se de modo confortável em um colchonete. Fique com as costas retas e os ombros relaxados. Mantenha o abdômen firme e inspire profundamente pelo nariz.
- Expire pela boca, com a mesma duração da inspiração. Contraia o abdômen ativando o core (*power house*), empurrando-o como se tentasse levar o umbigo à coluna vertebral.
- Faça uma série de 10 a 20 repetições, concentrando-se no relaxamento e na posição da coluna.



ATIVANDO O CORE (POWER HOUSE)



- músculo transverso do abdome: responsável pela sustentação da coluna
- músculo pélvico: responsável pela elevação dos órgãos

O termo *Power house* foi criado por Joseph Pilates há décadas. Hoje o mundo da ciência se refere a ele como o “complexo quadril-pélvico-lombar”, que faz parte do sistema de estabilização do tronco. Ao ouvir a palavra centro de força, muitas pessoas associam imediatamente o núcleo apenas aos músculos abdominais, mas esse núcleo é composto de muitos outros músculos, localizados na área do umbigo, formando uma espécie de faixa: músculos abdominais, lombares, glúteos e assoalho pélvico.

No método Pilates prioriza-se uma respiração que evite a expansão abdominal, sendo assim, ao inspirar pelo nariz, deve-se notar como as costelas se separam e, na expiração pela boca – costuma coincidir com a maior intensidade do exercício –, fecham-se primeiro as costelas e depois se une o centro de poder, com a sensação de “colar” o umbigo à coluna, juntando-se a isso o fechamento do períneo e a contração dos glúteos. Algo muito semelhante a quando você está com aquela necessidade urgente de um banheiro e tem que prender tudo. Não, não é exagero, é mais ou menos esse o processo da expiração no Pilates.

EXERCÍCIOS NA CADEIRA





Posição inicial: Em pé, mãos apoiadas no encosto da cadeira, ombros afastados das orelhas e olhos no horizonte.

Movimento 1: Suba 20x na ponta de pé (expira na subida e inspire na descida)

Movimento 2: Suba 20 x alternando na ponta de pé.

Nº de repetições: 20 x



Posição inicial: Em pé, mãos apoiadas no encosto da cadeira, ombros afastados das orelhas e olhos no horizonte.

Movimento 1: Movimente-se para trás até seus braços estenderem. Inspire e desça o peito em direção ao chão, levando o quadril em direção ao teto (expirando). Na volta, arredonde a coluna como um gato espreguiçando (inspirando). Mantenha o abdômen ativado.

Nº de repetições: 10 x



Posição inicial: Sentado (a) na cadeira com uma perna dobrada sobre o assento da cadeira e a outra esticada apoiada no chão, uma mão apoiada no abdômen e a outra ao lado do corpo com palma da mão voltada para cima, ombros afastados das orelhas e olhos no horizonte.

Movimento 1: Puxe o ar e ao soltá-lo leve a mão por cima da cabeça em direção da perna esticada. Repita do outro lado trocando a posição das pernas.

Nº de repetições: 10 x cada lado



Posição inicial: Senta-do (a), coluna reta, ombros afastados das orelhas, braços esticados à frente do corpo, olhos no horizonte, perna apoiada sobre o joelho.

Movimento 1: Puxe o ar e ao soltá-lo desça devagar em direção ao solo enrolando o queixo no peito. Repita do outro lado.

Nº de repetições: 10 x



Posição inicial: Sentado (a) com uma perna esticada embaixo do assento da cadeira e a outra em cima sobre o assento, coluna reta, braços estendidos à frente do corpo, ombros afastados das orelhas e olhos no horizonte.

Movimento 1: Puxe o ar e desça soltando-o em direção ao outro pé, mantendo as pernas esticadas e o queixo no peito. Na volta, puxe o ar e volte lentamente soltando-o e desenrolando o pescoço.

Nº de repetições: 10 x de cada lado



Posição inicial: Deitado (a), mãos apoiadas no chão, pés no assento da cadeira.

Movimento 1: Inspire subindo o quadril em direção ao teto, expire dobrando o joelho e retirando o pé de uma perna só do assento da cadeira. Inspire, voltando a perna no assento da cadeira e expire descendo o quadril para posição inicial. Repita com a outra perna.

Nº de repetições: 10 x de cada lado



Posição inicial: Deitado (a) com a cabeça na linha dos pés da frente da cadeira, mãos apoiadas no assento ou nas pernas da cadeira, pernas esticadas e costas apoiadas no chão.

Movimento 1: Suba o quadril em direção ao teto, forçando os pés para baixo, contraia o glúteo e o abdômen. Na ponta de pé (expirando na subida e inspirando na descida).

Nº de repetições: 10 x



Posição inicial: Um pé apenas em cima da cadeira, outro apoiado no chão, mãos para frente com dedo polegar para cima.

Movimento 1: Inspire e ao soltar o ar faça força para subir na cadeira, colocando força no músculo da coxa. Fique em pé com uma perna só, inspire e solte o ar descendo da cadeira, contraindo o abdômen.

Nº de repetições: 10 x de cada perna



Posição inicial: Deitado (a) com a cabeça e os ombros apoiados na cadeira com pés apoiados no chão, quadril relaxado no chão e abdômen contraído. Mãos apoiadas no encosto da cadeira.

Movimento 1: Inspire e suba o quadril, expire e elevando uma perna só. Inspire, descendo a perna, expire descendo o quadril. Repita com a outra perna.

Nº de repetições: 10 x de cada lado



Posição inicial: Deitado (a) de barriga para baixo, sobre o assento da cadeira, mãos atrás do pescoço, pernas esticadas.

Movimento 1: Inspire o ar, estenda o corpo para trás quando soltar o ar. Inspire e retorne à posição inicial.

Nº de repetições: 10 x

EXERCÍCIOS COM CABO DE VASSOURA E ALMOFADA





Posição inicial: Em pé, braços estendidos à frente segurando um cabo de vassoura, na linha do ombro, pernas abertas na largura do ombro.

Movimento 1: Inspire o ar e, ao expirar, faça o agachamento (não deixe o joelho passar da linha das pontas do pé) e levante os braços acima da cabeça. Inspire o ar e retorne à posição inicial.

Nº de repetições: 10 x



Posição inicial: Ajoelhado (a), corpo ereto segurando o cabo de vassoura encostado nas pernas.

Movimento 1: Inspire o ar, solte- o e incline para trás, contraindo o abdômen, mantendo distância dos calcanhares, levando os braços estendidos até a linha do ombro. Inspire e solte o ar retornando à posição inicial.

Nº de repetições: 10 x



Posição inicial: Sentado (a) com as pernas afastadas, braços estendidos acima da cabeça segurando cabo de vassoura.



Movimento 1: Inspire o ar, solte-o e realize o movimento, levantando uma perna só e levando a ponta do cabo de vassoura em direção à ponta do pé. Inspire e solte o ar retornando à posição inicial. Repita com a outra perna.

Nº de repetições: 10x de cada perna



Posição inicial: Com apenas um joelho apoiado no chão, braços esticados segurando o cabo de vassoura à frente do corpo na altura dos ombros.



Movimento 1: Inspire o ar e, ao soltá-lo, gire o corpo para o lado. Inspire o ar e expire voltando à posição inicial.

Nº de repetições: 10x de cada lado, trocando o joelho apoiado no chão.



Posição inicial: Deitado (a), cabeça apoiada no chão, braços estendidos ao lado do corpo segurando cabo de vassoura atrás dos joelhos dobrados.

Movimento 1: Inspire o ar e, ao soltá-lo, suba o tronco em direção ao teto, olhos fixos nas pontas dos pés, leve o cabo de vassoura em direção ao chão. Inspire o ar e expire voltando à posição inicial.

Nº de repetições: 10x



Posição inicial: Em pé com uma perna estendida e outra perna à frente semi-flexionada. Braços estendidos à frente do corpo, na linha do ombro, segurando o cabo de vassoura.

Movimento 1: Inspire o ar e, ao soltá-lo, leve o cabo de vassoura em direção à ponta do pé que está à frente, esticando a perna. Inspire o ar e expire voltando à posição inicial.

Nº de repetições: 10x de cada lado



Posição inicial: Deitado (a) com os joelhos dobrados a 90 graus, calcanhares encostados e pés virados para fora, braços estendidos na linha dos ombros segurando uma almofada.

Movimento 1: Inspire o ar e, ao soltá-lo, suba o tronco, levando a almofada em direção ao teto e estenda as pernas a 45 graus, com calcanhares unidos. Inspire o ar e expire voltando à posição inicial.

Nº de repetições: 10x



Posição inicial: Deitado (a) com os pés encostados no chão, braços estendidos na linha dos ombros segurando uma almofada.

Movimento 1: Inspire o ar e, ao soltá-lo, suba o tronco em direção à lateral da coxa. Inspire o ar e expire voltando à posição inicial.

Nº de repetições: 10x



Posição inicial: Inspire o ar e, ao soltá-lo, suba o tronco em direção ao teto e estenda as pernas para o alto, tocando na almofada com as mãos e trazendo acima da cabeça. Inspire o ar, e expire voltando à posição inicial.

Nº de repetições: 10x

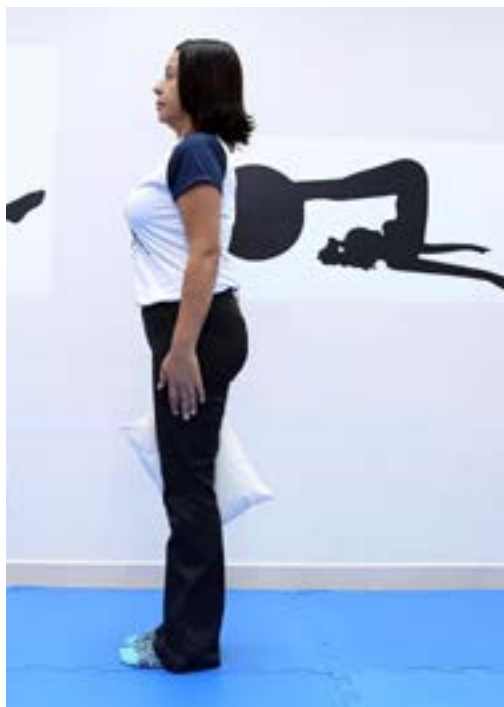


Posição inicial: Sentado (a) com os joelhos dobrados a 90 graus, calcanhares afastados do chão, coluna ereta, ombros para trás, segurando almofada na frente do peito.

Varição: Deixe os pés apoiados no chão ou sobre uma caixa, caso não tenha força abdominal ou sinta dor lombar.

Movimento 1: Inspire o ar e, ao soltá-lo, gire o corpo para o lado. Inspire o ar e expire voltando à posição inicial.

Nº de repetições: 10x de cada lado.



Posição inicial: Em pé, coluna ereta, braços ao lado do corpo e almofada entre os joelhos .

Variação: Inspire o ar e, ao soltá-lo, agache apertando a almofada e leve o braço para frente, na linha do ombro. Inspire o ar e expire voltando à posição inicial.

Nº de repetições: 10x



"Pilates desenvolve o corpo de maneira uniforme, corrige postura, estimula a vitalidade física, revigora a mente e eleva o espírito. Os exercícios são focados nos músculos do centro do corpo, que ajudam a manter o equilíbrio e estabilizam a coluna vertebral".

"Pilates não é um sistema maçante que te leva à fadiga, chato ou exercícios repetidos infinitas vezes. Também não exige que você frequente academias ou estúdios, nem compre aparelhos caros. Você pode obter todos os benefícios do Pilates em sua própria casa, promovendo a consciência da respiração e da postura".

Joseph Pilates



REFERÊNCIAS

- KOLYNIAK, I.E.G.G. et al. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates. Rev Bras Med Esporte 2004;10(6):487-90.
- PIRES, D.C., SÁ, C.K.C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. Lecturas: Educación Física y Deportes 2005;10(90).
- SILVA, A.C.L.G, MANNRICH, G. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. Fisioter Mov 2009;22(3):449-55.
- SACCO, et al. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudos de caso. Revista Brasileira de Ciência e Movimento 2005;13(4):65-78.