



Pilates pode ser
PRATICADO
na gravidez

A modalidade, amplamente difundida nos ginásios, é comumente associada a exercícios no chão, com bola ou rolo. Porém, a sua base são as grandes máquinas, que permitem trabalhar os músculos de variadíssimas formas e revelam-se preciosas durante a gravidez

Melhoria da postura e aumento gradual do bem-estar são mais-valias bem conhecidas da prática regular do Método Pilates, razões pelas quais esta modalidade de baixo impacto é uma das mais aconselhadas durante os nove meses de gestação. Em Portugal, existe um grande número de ginásios, estúdios e centros desportivos que a disponibilizam às futuras mães. Porém, oferecendo só treino no chão, com o chamado pequeno equipamento (bolas, rolos, minibolas, tapetes e bandas).

Por esse motivo, a Focus foi ao White Lounge, em Lisboa, um dos poucos estúdios do País que conta com salas munidas com grande equipamento de Pilates, ou seja, máquinas – como o Reformer ou o Cadillac – que permitem realizar inúmeros exercícios e trabalhar todo o corpo de forma totalmente segura para as gestantes.

Esmeralda Fetahu, fisioterapeuta de formação, e prestes a concluir o *master trainer* em Pilates, é a coordenadora e responsável técnica do espaço. Na sua opinião, "nem toda a actividade física é indicada na gravidez. Nesse período, a mulher requer um plano de exercícios que fortaleça o seu corpo, prevenindo as dores, as más posturas e os incómodos decorrentes do progressivo ganho de peso e alteração do centro de gravidade, respeitando ao mesmo tempo as limitações impostas pela gestação".

Na verdade, "gerar um filho implica muitas e rápidas mudanças, ao nível dos ossos, dos músculos, das articulações e também das hormonas. Além disso, o corpo tem de encontrar um novo ponto de equilíbrio, o ritmo respiratório altera-se e há mais sangue em circulação", acrescenta. O Método Pilates é uma modalidade que tem em conta todas essas alterações e ►

A modalidade, de baixo impacto, é uma das mais aconselhadas na gestação

COMO NASCEU O MÉTODO

Criado e difundido por Joseph Pilates, é conhecido e praticado em todo o Mundo

Em criança, Joseph Pilates sofria de raquitismo, asma e febre reumática, doenças que muito afectaram a sua condição física, motivo pelo qual, na adolescência começou a estudar, como autodidata, anatomia e fisiologia humanas e fundamentos de medicina oriental. Com essas bases, desenvolveu 500 exercícios em aparelhos rústicos, por ele inventados, e desenvolveu o seu próprio método, que passou a praticar, conseguindo tornar-se ginasta, pugilista e mergulhador.

Actualmente, trata-se de uma técnica de reeducação do movimento, composto por exercícios profundamente alicerçados na anatomia humana, capaz de restabelecer e aumentar a flexibilidade e força muscular, melhorar a respiração, corrigir a postura e prevenir lesões. O método não se centra em exercícios padronizados, antes adaptam-se de sujeito para sujeito.

"A técnica foi criada tendo como objectivo ser mais usada por pessoas com invalidez física parcial ou mobilidade reduzida do que por pessoas completamente sãs. Por este motivo, Joseph Pilates teve de fazer o papel de Leonardo da Vinci na sua profissão, começando a criar as suas próprias máquinas. Máquinas essas que têm vindo a ser desenvolvidas com base no aprofundamento das técnicas e conhecimentos anatómicos que hoje se encontram nos estúdios profissionais de Pilates", explica Esmeralda Fetahu. Dentro dos princípios da modalidade, a especialista destaca como grandes objectivos o alinhamento e controlo corporal, a postura correcta e a respiração adequada.

