

BOA FORMA



Na gravidez, as mulheres necessitam de um plano de exercícios que fortaleça o seu corpo, especialmente o pavimento pélvico, vital na altura do parto

► ajuda mesmo a futura mamã a preparar-se para o parto e a recuperar a forma depois do nascimento, “uma vez que activa e exercita os músculos fundamentais, nomeadamente do pavimento pélvico”, refere a master fisioterapeuta.

Quando a gestação é de baixo risco, a prática da modalidade não acarreta quaisquer contra-indicações. “Mesmo as grávidas que nunca tenham feito Pilates na vida e não tenham tido o hábito de praticar exercício até então, podem começar, pois os exercícios são adaptados e personalizados às necessidades da aluna gestante e à sua condição física”, explica a especialista. No entanto, “a melhor altura para começar, se nunca se fez Pilates, é a partir das 12 semanas de gestação, altura em que o feto já está bem implantado no útero”, continua Esmeralda Fetahu.

As posturas e exercícios conseguidos nas máquinas de Pilates revelam-se importantíssimas para a futura mamã, pois trabalham com várias resistências de molas que controlam o movimento da aluna, permitindo diminuir ou aumentar a dificuldade do exercício, dependen-

do do objectivo do trabalho, sem nunca sobrecarregar. Segundo a especialista, “o trabalho nas máquinas é muito mais controlado e seguro do que o efectuado no chão, porque há maior referência e apoios contínuos, além de ser possível realizar exercícios que o chão não permite, facilitando-se a boa postura e mesmo os

No grande equipamento, os **exercícios** são **adaptados** a cada gestante

movimentos”. Existe, todavia, uma adaptação dos equipamentos à mulher grávida quando ela se deita: no final da gestação, é necessário elevar a parte traseira dos equipamentos com uma cunha ou mesmo um step, para levantar o tronco e evitar a compressão da artéria abdominal

(que pode causar tonturas e mal-estar), levando também a um maior trabalho das pernas.

Com posições deitada, de joelhos apoiados, sentada ou em pé, “as futuras mamãs vão experimentando movimentos vários nas máquinas, sempre ao ritmo da sua respiração (que é único para cada pessoa)”, re-

fere Esmeralda Fetahu, complementados depois com o trabalho no chão, com recurso ao pequeno equipamento. Na realidade, “uma iniciante em Pilates nunca fica em pé num Reformer. Para cada exercício existem várias variantes e adaptações que podem ser feitas”, acrescenta a especialista. Para garantir um bom acompanhamento, no White Lounge, as aulas são sempre ou particulares, ou semiparticulares (com um máximo de oito alunas), sendo o ideal a sua frequência duas a três vezes por semana. A indumentária deve ser uma roupa justa e elástica (mas que não aperte), para que o instrutor perceba se a aluna está em boa postura. Os pés ficam descalços ou munidos de meias antiderrapantes. ■

LILIANA DOMINGUES (TEXTO);
PAULA ALVENO (FOTOS)

VANTAGENS SÃO EVIDENTES

A prática da modalidade permite à gestante melhorar o tónus e a postura, bem como fortalecer os músculos, aprendendo a contrai-los e a relaxá-los

Esmeralda Fetahu está no sétimo mês de gravidez e afirma, por experiência pessoal, que ao praticar regularmente Pilates com grande e pequeno equipamento se encontra afastada dos problemas típicos comumente associados à gestação, tais como pernas inchadas, lombalgia, ciática ou falta de ar.

Existe uma vasta gama de exercícios que podem ser utilizados até à fase final da gravidez e recomeçados um a dois meses após o parto com mais valias, nomeadamente:

- No fortalecimento do pavimento pélvico, que prepara o corpo da gestante para as mudanças

posturais, minimizando o stress da coluna e ajudando a manter o equilíbrio (que nesse período pode ficar prejudicado devido à instabilidade do quadril). Simultaneamente, previne a incontinência urinária, dá uma boa sustentação ao feto, e aumenta a elasticidade e flexibilidade da mulher na zona pélvica, ajudando-a na altura do parto e a recuperar depois;

- O trabalho respiratório (ensinando a mulher a aproveitar o espaço lateral no tórax) e de controlo corporal, que também irão ajudar na hora do parto.

O Reformer é uma das máquinas que constituem o grande equipamento de Pilates e que permitem trabalhar todo o corpo, com vários exercícios, de forma segura

