

TRABALHO DA MOBILIDADE DA COLUNA VERTEBRAL PARA O PRATICANTE AVANÇADO DE *FITNESS* COM A TÉCNICA DE PILATES.

FERNANDO BARBOSA¹

¹ Educador Físico

Resumo

Este trabalho apresenta os benefícios que um praticante com ótima condição física e que pratica *fitness* dentro da academia pode alcançar quando faz, além da sua rotina de exercícios habituais de ginástica, treinamento específico para melhorar a mobilidade da sua coluna vertebral com a técnica de Pilates.

Palavras-chave: *Fitness*, mobilidade, coluna vertebral, Pilates.

Abstract

This work shows the benefits that a person with an excellent physical condition and that practices fitness in the academy can reach when he does, besides his habitual gym exercises, specific training to improve the spinal column mobility with Pilates technique.

Key-words: fitness, mobility, spinal column , Pilates.

Introdução

Antes de partir para a área de conhecimento do método Pilates, é de relevante importância uma investigação na história da atividade física humana a fim de tentar entender porque, muitas modalidades esportivas são tão carentes em movimentos para melhorar a mobilidade da coluna vertebral.

A prática da atividade física evoluiu com a própria evolução do homem. O homem primitivo passou a lutar, caçar e fugir a fim de preservar a sua existência. Assim o homem à luz da ciência executa os movimentos corporais mais básicos desde que se colocou ereto: corre, arremessa, salta, trepa, empurra, puxa, etc.

Existem alguns fatos históricos no decorrer da civilização humana que talvez explique, em parte, a falta de exercícios específicos para melhorar a mobilidade da coluna vertebral na Educação Física.

Durante o Império Romano e toda a idade média, os exercícios físicos ficaram restritos à função militar, incluindo, também, a caça e os torneios. A queda do Império Romano, por exemplo, foi muito ruim para a evolução da Educação Física, principalmente com o crescimento do Cristianismo que, por sua vez, perdurou por toda a Idade Média,

pois o culto ao corpo era considerado pecado, passando a ser cada vez mais reprimidos devido à comunidade altamente puritana não ver com bons olhos a atividade física. (Costa, 1998).

Os exercícios beneficiados pela redescoberta dos valores gregos voltaram a despertar interesse maior só com o Renascimento. Mesmo assim, a ginástica como esporte, como conhecemos hoje, só se desenvolveu na Europa em meados do século XVIII.

Mas só em 1829, na França, foi oficializada a atividade física denominada Ginástica Calistênica, sendo esta considerada precursora do *Fitness*. A Ginástica Calistênica revolucionou a atividade física do século XIX. Um dos pontos marcantes dessa modificação foi que essa modalidade passou também a incluir crianças, mulheres, obesos e idosos, onde antes eram excluídos. (Castellani, 1998).

A medida em que essa modalidade de ginástica foi evoluindo, era dada cada vez mais importância aos exercícios para os segmentos dos membros superiores e membros inferiores; enquanto que, a mobilidade da coluna vertebral era totalmente negligenciada.

Quando o *fitness* surgiu na década de 80 houve a mesma linha de trabalho da Ginástica Calistênica, mantendo até a tendência de corpos musculosos, sem mobilidade de coluna vertebral, dando continuidade a essa idéia até os dias atuais.

Os profissionais de Educação Física começaram a se preocupar com a mobilidade da coluna em alunos praticantes de *fitness*, a partir das comparações realizadas com outras modalidades corporais, em especial o Pilates.

A técnica de Pilates apresenta uma grande importância tanto para os profissionais que trabalham com a abordagem corporal quanto para os alunos que realizam os exercícios. Esse método foi baseado em diversas atividades (Yoga, mergulho, esqui, natação, boxe, etc) devido ao criador, Joseph Pilates, dessa arte apresentar afecções osteomioarticulares quando criança. Ele tinha um propósito de melhorar a sua forma debilitada através do condicionamento físico, trabalhar o corpo da mesma maneira que uma pessoa sadia. (Brito, 1997).

Apesar da técnica de Pilates ter quase um século de existência, só na década de 80 o sistema passou a ser utilizado pelos bailarinos, que começaram devido à técnica adquirir uma grande eficácia na recuperação de lesões.

A exemplo do que aconteceu na Educação Física, a mobilidade da coluna vertebral também foi negligenciada na Dança. Preocupados em executar movimentos sempre muito amplos, os bailarinos acabaram com a mobilidade da coluna vertebral prejudicada. Apenas alguns exercícios são ministrados em aulas de dança para a manutenção da mobilidade segmentar da coluna.

Um dos estudos mais interessantes acerca da técnica de Pilates foi realizado pelo fisioterapeuta americano Brent Anderson. Criador do método Polestar Pilates, chegou à conclusão que o Pilates deve ocorrer mobilidade da coluna vertebral em todas as direções onde os movimentos intersegmentares poderão auxiliar na manutenção da postura adequada. Os movimentos articulados da coluna acabam por ativar o Centro de Força (*Powerhouse*), fazendo um bom suporte estrutural. (Lobato, 2004).

Por enfatizar bastante o trabalho em torno do controle do centro de força, há uma maior facilidade na realização dos movimentos desejados, pelo meio da fluidez dos movimentos, da suavidade do gesto corporal e da leveza, permitindo que todas as partes do corpo trabalhem com segurança, consentindo, assim, uma boa mobilidade da coluna vertebral.

Enfim, o método de Joseph ostenta o propósito de harmonizar o corpo, independente da idade ou condição física.

As vértebras se mobilizam através da compressão e deformação dos discos, e deslizamento

dos ligamentos. A coluna vertebral faz movimentos de extensão, flexão, rotação e inclinação. A flexibilidade é a sua principal característica. As vértebras da coluna vertebral se articulam de modo a conferir, além de flexibilidade, estabilidade para a função de mobilização, postura e equilíbrio do tronco. (Aguiar, 1997).

Os elementos contidos nesse trabalho pretendem explicar como e para que se deve melhorar a mobilidade da coluna vertebral dos praticantes avançados de atividades físicas realizadas em academias de ginástica (*fitness*), que apresentam flexibilidade, condicionamento cardiovascular e coordenação motora adequadas.

O motivo deste artigo para cogitar, prioritariamente, a mobilidade da coluna vertebral de praticantes avançados de *fitness* e não a de praticantes iniciantes e sem condicionamento físico da mesma modalidade é devido à falta de mobilidade da coluna vertebral em praticantes iniciantes e/ou com pouco condicionamento físico. Logo, se eles não sustentam uma boa condição física, também não conterà uma boa mobilidade da coluna vertebral.

Metodologia

A aula de Pilates foi realizada pela aluna E. M. S., nascida em 18/02/1955, do lar, que pratica atividade física em academias de ginástica (*fitness*) há mais de 25 anos. Não sente e nem apresenta algia corporal, só quando faz um treino muito intenso.

O início da prática de Pilates deu início no mesmo dia do exame físico, demonstrando para a aluna as regras essenciais dessa modalidade.

As aulas foram realizadas no Atelier do Corpo - Estúdio de Pilates, localizada na Rua Haeckel José de Almeida, 176, Piatã, Salvador - Bahia. Encaminhou no total de: 04 (quatro) fases de treinamento, 40 sessões (10 sessões / fase), em 10 semanas (02 semanas / fase). Cada etapa aumentava o grau de coordenação, força, equilíbrio, fluidez. As aulas tinham a duração de uma hora e vinte minutos.

Foram preconizados os seguintes exercícios e seus respectivos objetivos, durante as sessões das determinadas fases:

1ª fase: (03 de maio de 2005 a 18 de maio de 2005)

Sereia (Wall):

Mobilização e alongamento axial.

Gato ajoelhado (Wall ou Trapézio):

Mobilização de coluna, controle do centro de força e alongamento axial.

Abdominal em 3 partes (Wall ou Trapézio):

Mobilização de membros superiores e coluna vertebral.

Extensão de coluna (Wall ou Trapézio):

Mobilização de coluna, alongamento axial e contração dos músculos abdominais mais profundos.

Pliés de pernas (Wall):

Fortalecimento de membros inferiores.

Abraço unilateral (Reformer):

Estabilização de cintura escapular, mobilização de membros superiores.

Série de braços sentada (Reformer):

Fortalecimento de membros superiores, estabilização de cintura escapular e alongamento axial.

Série de pliés (Reformer):

Fortalecimento de membros inferiores.

Sereia sentada (Reformer):

Mobilização de coluna e estabilização de cintura escapular.

Flexão dorsal e plantar (Reformer):

Fortalecimento e alongamento de tornozelo e panturrilha.

Desaceleração solear (Cadeira):

Alinhamento e fortalecimento das extremidades inferiores.

Extensão da coluna (Cadeira):

Mobilização da coluna vertebral, alongamento axial e estabilização dos membros inferiores.

Alongamento da coluna:

Mobilização de coluna, alongamento da cadeia posterior, contração dos abdominais profundos e alongamento axial.

Elevação e depressão da escápula:

Mobilização dos membros superiores e da coluna em extensão.

Roll up:

Mobilização de coluna e fortalecimento dos abdominais.

Bicicleta:

Alongamento de membros inferiores e fortalecimento dos abdominais.

Abdominal cruzado:

Fortalecimento os oblíquos externos, cintura e centro de força.

Tesoura:

Alongamento de membros inferiores.

2ª fase:

(19 de maio de 2005 a 01 de junho de 2005)

The hundred:

Fortalecimento abdominal.

Série de ísquios tibiais:

Fortalecimento de cadeia posterior.

The spine stretch:

Mobilização da coluna vertebral, alongamento da cadeia posterior.

The saw:

Mobilização da coluna vertebral, alongamento axial, contração dos abdominais profundos, integração das costelas com a pelve e alongamento da cadeia posterior.

Círculos com uma perna:

Estabilização da pelve e dissociação do quadril, controle do tronco através da contração dos abdominais profundos.

Ponte no rolo:

Estabilização dinâmica, mobilização de coluna e cintura escapular, fortalecimento de MMII, integração das costelas com a pelve.

Círculo do sol (Wall):

Mobilização de coluna, alongamento de cadeia posterior e alongamento axial.

Roll over (Wall):

Estabilização dinâmica, alongamento axial, mobilização da coluna.

Down stretch (Reformer):

Estabilização dinâmica, alongamento axial, estabilização da cintura escapular e contração dos abdominais profundos.

Abdominal coordination (Reformer):

Estabilização dinâmica, alongamento axial e fortalecimento dos abdominais com coordenação de membros superiores e membros inferiores.

Círculos pélvicos:

Alongamento axial, integração das costelas com a pelve, dissociação do quadril, articulação da coluna em flexão e extensão.

Série plataforma adutores e abdutores (Reformer):

Alongamento axial, controle do tronco através da contração dos abdominais profundos e assoalho pélvico, fortalecimento de adutores, abdutores e glúteos.

Castro Alves (Cadeira):

Fortalecimento de MMII, equilíbrio e controle motor, alinhamento das extremidades inferiores, dissociação do quadril e alongamento axial.

V invertido (Cadeira):

Estabilização dinâmica, fortalecimento dos abdominais profundos e da cintura escapular.

Sapo em decúbito lateral (Cadeira):

Fortalecimento de adutores, abdutores e glúteos.

Elevador de braços (Cadeira):

Estabilização dinâmica, alongamento axial, depressão das escápulas, alinhamento das extremidades superiores e fortalecimento de membros superiores.

Série de tríceps (Cadeira):

Trabalho específico para os membros superiores.

Desaceleração solear (Cadeira):

Trabalho específico para as extremidades dos MMII

Série de pliés (Cadeira):

Fortalecimento de membros inferiores.

3ª fase:

(02 de junho de 2005 a 15 de junho de 2005)

Todos os exercícios da fase anterior

Rolling:

Controle, equilíbrio, mobilidade do tronco, contração dos abdominais profundos.

Série de quadrúpede (Reformer):

Coluna neutra, estabilização dinâmica, alongamento axial, contração dos abdominais profundos e depressão das escápulas.

Preparação para o teaser (Wall):

Estabilização dinâmica, alongamento axial, contração dos abdominais profundos e fortalecimento dos flexores do tronco e do quadril;

Braços em T(Reformer):

Estabilização dinâmica, alongamento axial, contração dos abdominais profundos e fortalecimento dos membros superiores.

Rowing (Reformer): Estabilização dinâmica, alongamento axial e mobilização do tronco com fortalecimento dos membros superiores.

4ª fase:

(16 de junho de 2005 a 29 de junho de 2005)

Mermaid:

Estabilização dinâmica, alongamento lateral do corpo, fortalecimento dos abdominais profundos.

The hundred:

Exercício de respiração que ativa a circulação sanguínea e aquece o corpo, fortalece o centro de força.

Roll up:

Mobilização de coluna, alongamento dos ísquios tibiais e fortalecimento do centro de força.

Roll over:

Mobilização, alongamento da coluna e fortalecimento do centro de força.

The double leg stretch:

Exercício para fortalecimento dos abdominais, manutenção do centro de força e alongamento corporal.

Open-leg rocker:

Estabilização dinâmica, fortalecimento do centro de força, mobilização e alongamento da cadeia posterior, massageando a coluna.

The corkscrew:

Estabilização dinâmica, enfoque no centro de força, no alongamento da coluna e no equilíbrio corporal.

Alicate (Reformer):

Estabilização dinâmica, controle e equilíbrio do tronco, fortalecimento dos MMSS e contração dos abdominais profundos.

Knee stretch round back(Reformer):

Estabilização dinâmica, fortalecimento do centro de força e dos membros inferiores, mobilização da coluna.

Knee stretch (Reformer):

Estabilização dinâmica, fortalecimento do centro de força e dos membros inferiores.

Long Spine (Wall):

Estabilização dinâmica, mobilização de coluna, contração dos abdominais profundos e fortalecimento de toda a cadeia posterior.

Flyng eagle (Wall):

Estabilização dinâmica fortalece membros superiores, mobilização de coluna e fortalecimento dos paravertebrais e controle do centro de força.

Série pés de águia no alto (Wall):

Estabilização dinâmica, manutenção do centro de força, fortalecimento de membros inferiores, alongamento e mobilização dos membros inferiores e coluna, equilíbrio, controle e coordenação.

Up stretch (Reformer):

Estabilização dinâmica, fortalecimento do centro de força, fortalecimento e alongamento da cadeia cinética anterior e posterior, mobilidade e alongamento da coluna.

Nado de peito (Reformer):

Extensão de coluna, manutenção do centro de força, fortalecimento de ísquios tibiais, glúteos e paravertebrais, alongamento dos flexores.

Resultados

A aluna E. S., que começou o trabalho com a técnica de Pilates no dia 03 de maio de 2005, não só melhorou a sua mobilidade da coluna vertebral como também minimizou alguns problemas físicos observados no começo do treinamento, demonstrando as seguintes modificações (figuras 01 e 02):

- Ombro direito menos elevado
- Bom alinhamento postural
- Leve hiperlordose lombar
- Redução da rotação do tronco para a direita
- Ótima flexibilidade da cadeia posterior
- Ótima flexibilidade de membros inferiores

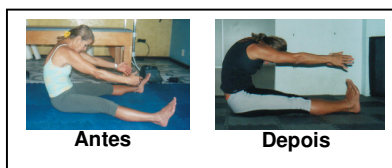


Figura 01: The spine stretch.



Figura 02: Extensão de coluna.

As figuras analisadas expõem de forma muito clara e insofismável o progresso da aluna através do plano de aula baseados em suas análises físicas e objetivos.

Conclusão

Analisando o trabalho realizado pela aluna E. S., pôde ter visto que ocorreu a melhora da mobilidade de sua coluna vertebral através dos treinamentos preconizados. Além do benefício acima citado, foi verificada uma nova educação corporal global, responsável por uma melhor postura, uma boa condição neuromuscular. Ratificando, assim, a eficácia do método de Pilates e seus preceitos para uma condição física satisfatória de seus praticantes.

Referências

Aguiar, Eliana M. Cunha. **Os Discursos Sobre o Corpo: de Corpo Pecado a Corpo Objeto.** V Encontro de História do esporte, Lazer e Educação Física. Maceió; Shape, 1997.

Brito, Elaine Melo de E. Cavalcanti. **Consciência corporal na vida de profissionais de Educação Física: Um Encontro de muitas Perspectivas.** V Encontro de História do Esporte e Lazer e educação Física. Maceió, 1997.

Castellani filho, Lino. **Educação Física no Brasil: A história que Não se Conta.** Campinas: Paripus, 1998.

Costa, Marcelo Gomes. **Ginástica Localizada.** Rio de Janeiro; Sprint, 1998.

Fleck, Steven J; Kraemer, William J. **Fundamentos do Treinamento de Força muscular**. Porto Alegre; Artmed., 1999.

Lobato, Lúcia. **Diálogos com a Dança**. Salvador; P & A, 2004.

Fraccaroli, José Luiz. **Histórico da Cinesiologia**. ENEFD, São Paulo, n.16, 1961.

Guiraldelli Júnior, Paulo. **Educação Física Progressiva**. São Paulo; Loyola, 1992.

Gonçalves, Oswaldo. **Atletismo – blocos de Partidas**. *Revista Brasileira de Educação Física*. São Paulo n.51, edit., 1948.

Nozaki, Hajime Takeuchi. **A história da Biomecânica nos seus Livros Didáticos**. III Encontro Nacional de História do Esporte, Lazer e Educação Física. Curitiba; Shape, 1995.

Silva N. Pithan. **Atletismo**. São Paulo; Cia Brasil, 1994.

Steinhilber, Jorge. **Profissional de Educação Física Existe?** Rio de Janeiro; sprint, 1996.