

Pilates no combate ao Estresse e Ansiedade

Viva bem com você e sinta-se Feliz com seu Corpo e Mente

Thiago Rizaffi – Fisioterapeuta & Coach



Autor

Sou formado em Fisioterapia pela faculdade Unipinhal no ano de 2005 e Pós-graduado em Fisioterapia Musculoesquelética com ênfase em Terapia Manual pela faculdade Metrocamp no ano de 2009.

Possuo Certificação Internacional de RPG (Reeducação Postural Global) e de Terapia Manual. Formação completa em Pilates Clínico Terapêutico e Funcional.

Formação em Coaching e sócio proprietário do Instituto Fisiolife onde atuo com o método de Prevenção e Reabilitação das mais diversas patologias incluindo principalmente lesões de coluna e joelho associado a metodologia de técnicas do Coaching e Criador do Programa Cuidando de sua Coluna.

Sumário

Introdução	5
Ansiedade	6
Estresse	9
Pilates no Estresse	18
Pilates na ansiedade	19
Benefícios do Pilates na Ansiedade e no Estrese	21
Dicas para montar uma aula de Pilates	26
Conclusão	28
Contatos	30



**Por que devemos praticar
Exercícios Físicos
regularmente**

Introdução

Atualmente, as pessoas têm como rotina uma vida corrida e agitada, e essa exposição diária leva muitos a passarem por quadros de ansiedade e estresse. Esse quadro, genericamente chamado de “Doenças Modernas”, é influenciado por diversos fatores, os principais são: grande jornada de trabalho, falta de lazer, sono prejudicado, alimentação inadequada, cenário de vida intensa, entre outros.

Em busca da tranquilidade, muitas pessoas recorrem às atividades que prezam o relaxamento, tanto do corpo quanto da mente, evitando exercícios físicos em academias, que normalmente são ambientes agitados e competitivos.

Em 2017, a Organização Mundial da Saúde (OMS), publicou um documento com estatísticas dos distúrbios psiquiátricos ao redor do globo. Os transtornos de ansiedade atingem um total de 264 milhões de indivíduos. O nosso país é campeão nessa desordem afetando 9,3% da população, totalizando 18 milhões de brasileiros.

Em relação a existência de tantos ansiosos por aí, abordaremos nesta matéria a forma de atividade que visa o oposto dessa correria do mundo: o Pilates para ansiedade! O Método de condicionamento físico que tem como princípios equilibrar corpo e mente, traz inúmeros benefícios e busca aproximar-se de um conceito de saúde mais amplo e completo.

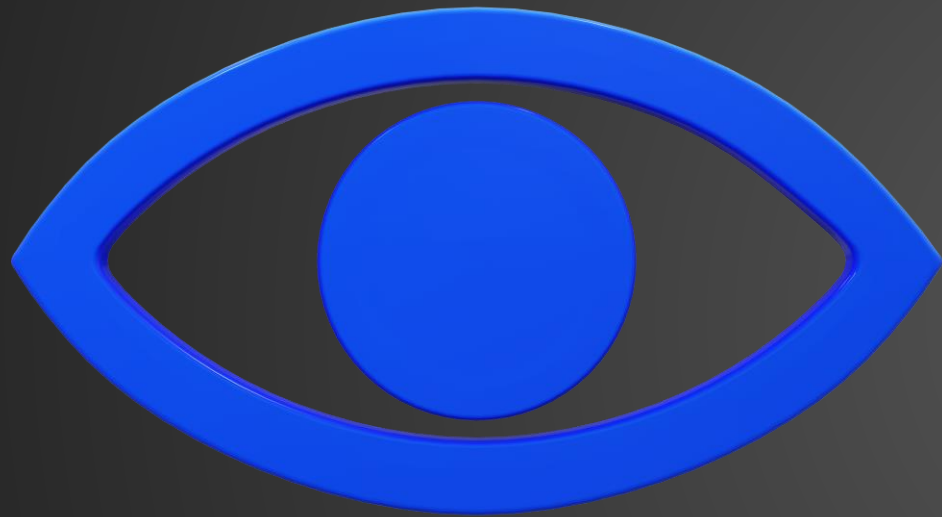
Ansiedade

A ansiedade é uma reação normal diante de situações que podem provocar medo, dúvida ou expectativa. É uma emoção que funciona como um sinal que prepara a pessoa para enfrentar os desafios, favorecendo a adaptação a novas condições de vida.

Diferentemente da ansiedade patológica ou transtorno de ansiedade, a ansiedade normal é caracterizada por ser uma reação de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento.

Já o transtorno de ansiedade é o termo usado para questões emocionais exageradas, é um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão excessiva, desproporcional em relação ao seu estímulo, que envolve antecipação de aborrecimentos futuros. É quando a emoção passa do ponto, deixa o indivíduo travado, interfere na qualidade de vida, no conforto emocional e no seu desempenho diário.

O transtorno da ansiedade generalizada pode afetar pessoas de todas as idades, desde o nascimento até a velhice. Em geral, as mulheres são um pouco mais vulneráveis do que os homens.



**Saiba um pouco mais
sobre Ansiedade e
Estresse**

Ansiedade X Organismo

1. Nosso cérebro a todo momento está analisando e identificando possíveis ameaças no ambiente;
2. Diante de um risco, nosso sistema nervoso dispara vários tipos de estímulos e reações, liberando dose extra de adrenalina e cortisol;
3. Essa dupla dilata os vasos sanguíneos, fazendo o coração bater mais rápido, preparando os músculos para ação;
4. Essas substâncias chegam ao cérebro, estimulando a produção de neurotransmissores e deixando o corpo em alerta;
5. No transtorno de ansiedade, uma ou mais etapas funcionam de modo exagerado, gerando respostas desnecessárias a qualquer estímulo.

Sintomas da Ansiedade

- Inquietação;
- Irritabilidade;
- Dificuldade de concentração;
- Dores e tensão muscular;
- Perturbação do sono;
- Palpitações;
- Falta de ar;
- Taquicardia;
- Aumento da pressão arterial;
- Sudorese excessiva;
- Dor de cabeça;
- Alterações nos hábitos intestinais;
- Náuseas;
- Aperto no peito.

Estresse

Segundo a Internacional Stress Management Association (Associação Internacional do Controle do Estresse) o Brasil é o segundo país com o maior número de pessoas com o estresse elevado.

O estresse é o estado de alerta do organismo. Na dose certa ele faz bem, pois auxilia o ser humano, deixando o cérebro ativo e estimulado o que nos torna mais produtivos.

Porém quando o estresse se prolonga é que surge o problema, pois há um aumento acima do normal de cortisol.

O cortisol é o hormônio do estresse, e quando produzido dentro do normal mantém o funcionamento do organismo equilibrado.

Quando sua produção está além dos limites normal o corpo percebe como se não pudesse mais descansar. É como se não houvesse diferença entre o dia e a noite e o estado de alerta fosse constante.

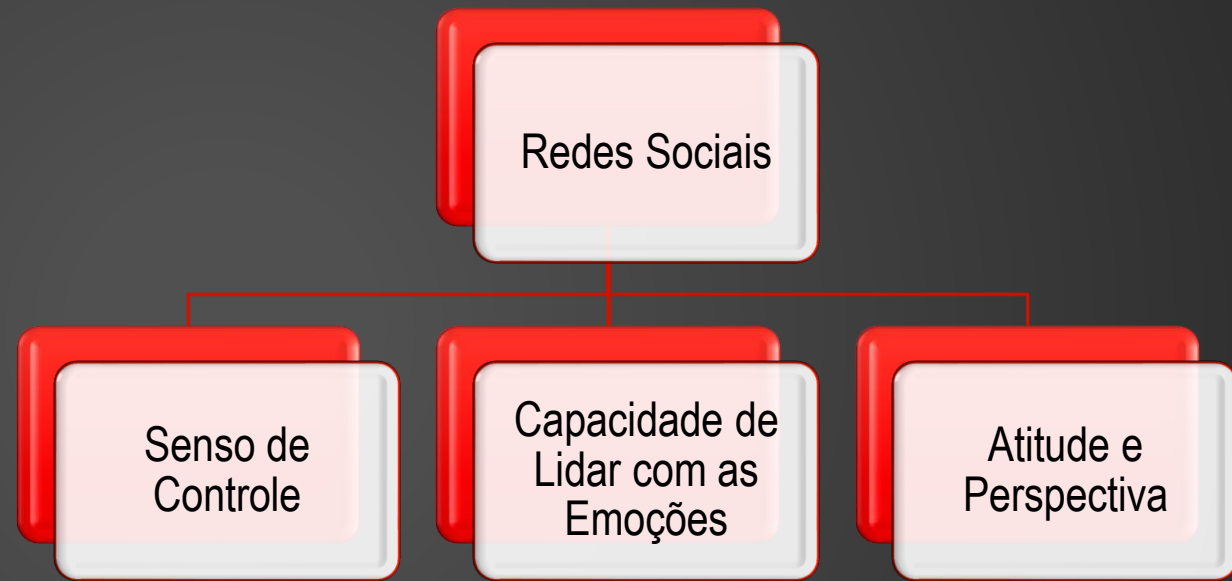
Persistindo esse quadro aumenta os riscos de fadiga crônica, depressão, insônia, AVC, obesidade, infarto, entre outros...

O limite do estresse difere de pessoa para pessoa, por isso é muito importante conhecer seus limites.

Existem pessoas que aguentam uma sobrecarga exagerada sem nenhum problema, enquanto outras desabam no menor obstáculo ou frustração.

A capacidade de tolerar o estresse depende de vários fatores, como por exemplo, a qualidade dos relacionamentos, a visão geral da vida, inteligência emocional, genética, entre outros

Nível do Estresse



Causas do Estresse

Os fatores de estresse são situações e pressões que causam tal problema.

Estes fatores, não necessariamente surgem de algo negativo, pois qualquer coisa que exija demais pode ser estressante, até mesmo eventos positivos como casamento ou a compra de algo importante.

Causas do Estresse

CAUSAS EXTERNAS COMUNS DO ESTRESSE

- Grande Mudança na Vida
- Trabalho
- Dificuldades de Relacionamento
- Problemas Financeiros
- Ficar Ocupado Demais
- Crianças e Famílias

CAUSAS INTERNAS COMUNS DO ESTRESSE

- Incapacidade de Aceitar as Incertezas
- Pessimismo
- Conversa Interior Negativa
- Expectativas Irrealistas
- Perfeccionista
- Falta de Assertividade

Efeitos do Estresse

O corpo não distingue entre ameaças físicas e psicológicas, ele não diferencia o estresse, seja pelo trabalho, discussão ou contos. Seu corpo irá reagir de uma maneira que irá parecer que está enfrentando uma situação de vida ou morte.

Quando há muita preocupação e responsabilidades a reação ao estresse de emergência está esgotada na maior parte do tempo e quanto mais ativado o sistema de estresse, mais difícil de desligá-lo.

Essa exposição excessiva e prolongada ao estresse pode ocasionar graves problemas de saúde, quando o estresse se torna crônico perturba quase todos os sistemas do corpo humano.

Podendo causar hipertensão, diminuir a imunidade, aumentar o risco de um ataque cardíaco e derrame, contribuir para a infertilidade, acelerar o envelhecimento.

Ao longo prazo pode reconfigurar o cérebro, deixando o organismo mais vulnerável a ansiedade e depressão.

Muitos problemas de saúde são causados e/ou agravados pelo estresse e as vezes sem notarmos, como por exemplo: dores em geral, doenças cardíacas e digestivas, insônia, depressão, obesidade e doenças autoimunes.

Sinais e Sintomas do Estresse

O estresse pode dominar uma pessoa a ponto dela se acostumar com ele e começar a achar algo familiar e normal. Desta forma, a pessoa não percebe o quanto está sendo afetada.

Cada um experimenta o estresse de formas diferentes, os sinais e sintomas de sobrecarga podem ser praticamente qualquer coisa, pois afeta a mente, o corpo e o comportamento de diversas maneiras.

O estresse nem sempre parece estressante. Segundo o psicólogo Connie Lillas há três maneiras mais comuns das pessoas reagirem quando estão sobrecarregadas por estresse:

Os sintomas do estresse são psicológicos e físicos e os principais estão separados na tabela abaixo.

Psicológicos	Físicos
Ansiedade, angústia, nervosismo, preocupação em excesso, pensamentos acelerados.	Problemas cardíacos e gastrointestinais.
Irritação, medo, impaciência, tontura, mau humor.	Facilidade em ficar doente, baixa imunidade.
Problemas de concentração e de memória.	Alergias, asma, insônia.
Desorganização, dificuldade em tomar decisões.	Tensão muscular, mãos frias e suadas.
Cometer mais erros que o habitual, esquecimentos.	Dor de cabeça ou enxaqueca, problemas de pele.
Sensação de perda do controle.	Queda de cabelo anormal.
Incapacidade de relaxar.	Perda de libido.
Depressão, infelicidade em geral.	Comer demais ou de menos.



**Saiba a importância de
praticar o Método Pilates**

Pilates no Estresse

A atividade física é altamente recomendada para quem quer combater o estresse.

O Pilates além de ser uma atividade física é muito recomendado para quem sofre, ou quem quer evitar, o estresse patológico, pois trabalha todos os músculos do corpo.

O Método exige a prática consciente e completa da respiração durante a execução de todos os exercícios.

Além disso, uma respiração lenta e profunda reduz significativamente os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, no sangue ao longo do tempo.

Por incorporar algumas técnicas da Yoga, que é uma técnica indiana de exercitar o corpo e relaxar a mente, traz um equilíbrio mental excepcional aos praticantes.

No Pilates você aprende a mover-se usando apenas os músculos necessários para a realização de um determinado movimento, o que proporciona maior economia de movimentos, facilita a fluidez, o controle e a precisão de movimentos, e assim proporciona a redução do estresse.

A concentração que o Método exige durante sua prática, elimina a tendência de vaguear a mente por assuntos diversos que não nos ocupam aqui e agora.

Pilates no Ansiedade


O tratamento da ansiedade inclui terapia e orientação que é feita visando diminuir o sistema de alerta e estímulos excessivos, que inclui evitar o consumo de álcool, cessação tabagista, técnicas de relaxamento e alimentação saudável. As intervenções farmacológicas são necessárias quando os sintomas são graves e incapacitantes. O tratamento com a prática de atividade física requer um treinamento que influencie diretamente na melhora do sono e qualidade de vida.

O exercício físico, especificamente o Método Pilates, influencia diretamente na melhora da quantidade e qualidade do sono, através de teorias termo regulatórias, por promover aumento da temperatura, gasto energético e mudanças metabólicas e fisiológicas.

Através dos princípios do Método, que tem como base a promoção da saúde e bem-estar, proporcionando qualidade no desenvolvimento e melhora no controle e prevenção em aspectos psicobiológicos, podemos citar alguns benefícios do Pilates para ansiedade:

1. A concentração, que potencializa a atenção para cada parte do corpo, para que o movimento seja feito com maior eficiência possível;
2. A respiração, que além de promover o relaxamento, fornece organização do tronco e recrutamento muscular. O ato de respirar melhora a oxigenação tecidual, eliminando produtos metabólicos relacionados à fadiga;
3. Fluidez do movimento — todo o corpo é importante, mantendo o movimento sincronizado e dando leveza ao exercício, a fim de evitar rigidez e tensão;
4. Controle da mente através do corpo em movimento, enfatizando o fato de dessensibilizar o sistema nervoso a estímulos do cotidiano;
5. A prática além de tudo também libera dopamina e serotonina, que são hormônios responsáveis pelo prazer e pelo bem-estar, assim contribuindo para um melhor controle emocional;

Já que o Pilates pode ser realizado em grupo, pode ser uma fonte mediadora de amizades, melhorando o aspecto psicossocial do indivíduo.

A woman with dark hair tied back, wearing a white tank top and dark shorts, is lying on her back on a black mat. She is performing a Pilates exercise using a large red exercise ball. Her right foot is resting on the ball, and her legs are raised and bent at the knees. Her left leg is extended straight up. Her arms are extended forward on the mat. The background is black.

**Benefícios do
Pilates ao
Estresse e na
Ansiedade**



Mais do que um treino de desenvolvimento da musculatura e da força, o pilates não só esculpe seu corpo como também ajuda a “lapidar” sua mente. Auxilia a melhorar a concentração e desenvolvendo a habilidade da atenção plena.

Dessa forma, o método foca na integração entre saúde física e mental, fazendo com que a pessoa aprenda e realizar os movimentos sem pressa, de maneira adequada e com a postura correta. E para isso, portanto, é preciso aliviar o estresse e afastar as distrações.

O resultado é uma diminuição significativa das tensões, que melhoram nossa disposição e nosso humor, nos tornando menos ansiosos e mais equilibrados emocionalmente.

Entre tantos pontos positivos dessa modalidade, separamos 6 benefícios ligados diretamente à saúde mental. Confira!

1. Pilates aumenta a capacidade de concentração

Os exercícios de pilates nos exigem maior foco sobre os movimentos que estão sendo executados. Para obter o resultado desejado, tudo deve ser feito com minúcia, para não errar na postura e manter o equilíbrio.

Por conta disso, a concentração é um dos seis princípios básicos dessa técnica. Ou seja, a mente precisa controlar o corpo.

Conforme os exercícios vão mudando e a prática vai evoluindo, o aluno precisa lidar novamente com sua capacidade de concentração em torno do novo movimento, até que executá-lo se torne mais fácil e natural.

Daí então, novos exercícios com outros graus de dificuldade surgem, aumentando os desafios e mantendo a mente sempre concentrada.

Resultado: quem pratica pilates acaba aplicando essa capacidade de manter o foco e a concentração em outras as áreas e momentos da vida.

2. Treina o cérebro e melhora a cognição

A cada nova atividade que aprendemos, uma parte importante do nosso cérebro é estimulada, desenvolvendo maior aptidão e melhorando o sistema cognitivo.

No entanto, como a maioria das pessoas não dispõe de tempo ou condição de aprender coisas novas a todo momento, a solução pode ser praticar um tipo de atividade física que muda constantemente, aumentando seu grau de dificuldade.

Por isso o pilates tem esse efeito benéfico de estimular o cérebro para o aprendizado. Ele não se torna um treino automatizado, como correr na esteira, por exemplo

3. Combate o estresse e a ansiedade

Os maiores inimigos da saúde mental atualmente são a ansiedade e o estresse. Juntos, eles podem desencadear doenças graves, como depressão, obesidade e problemas do coração.

Pessoas que vivem estressadas tendem a produzir e liberar hormônios como adrenalina e cortisol em maior quantidade. Isso acelera a respiração e os batimentos cardíacos, aumentando a pressão arterial. Sem contar que tudo isso faz com que os músculos se contraíam involuntariamente, causando maior tensão e dores constantes.

Assim, praticar pilates também contribui para prevenir e combater o estresse e a ansiedade. Diminui a produção desordenada de hormônios prejudiciais e ajuda na produção de neurotransmissores benéficos, como a endorfina, que traz sensação de bem-estar.

Essa junção acaba por reduzir os sintomas físicos e emocionais causados por esses problemas. A concentração exigida durante a prática é outro motivo para afastar os problemas da mente e diminuir o estresse.

4. Desenvolve a consciência corporal e a autoestima

Ter domínio sobre nosso corpo só é possível através do domínio da mente. O pilates nos exige concentração e execução perfeita de movimentos, tanto para obter resultados quanto para evitar lesões, que são muito comuns em outras atividades físicas onde a maioria das pessoas não possui consciência dos próprios limites.

Assim, durante a prática do pilates o aluno é conduzido a observar seus movimentos e entender suas limitações, sabendo que a evolução dependerá de tempo e de quanto sua mente estará centrada no exercício.

Da mesma forma que a yoga, o pilates traz a percepção da evolução e aumenta a autoestima através da superação. Movimentos e posturas que, muitas vezes, julgamos impossíveis de fazer, são alcançados com a constância dessa atividade.

5. Acalma e proporciona equilíbrio emocional

Ao praticar exercícios de respiração e concentração plena, nos mesmos princípios do mindfulness, afastamos a tensão e a ansiedade e damos lugar à calma e ao equilíbrio emocional por meio de uma troca quase que instantânea. Sai a ansiedade, entra a serenidade.

Por isso, um dos benefícios do pilates para nossa saúde mental é proporcionar um maior equilíbrio das emoções. Assim, aprendemos a manter a calma, o foco e a concentração não somente durante os exercícios, mas também em outras situações do cotidiano.

6. Estimula a criatividade

Exercício físico e mindfulness já provaram estimular nossa criatividade. Ao combinar ambos no treino de pilates, os resultados são ainda melhores.

E todos sabemos que uma mente aberta e criativa nos permite viver novas experiências e saber lidar com os problemas e desafios de forma mais madura e tranquila. O resultado é uma vida mais plena, saudável e feliz!

Se você ainda estava em dúvida sobre que tipo de atividade física praticar, talvez o pilates seja uma ótima alternativa. Mas não se esqueça de que combinar exercícios físicos com terapia pode ser ainda melhor!



Dicas para montar uma aula de Pilates



1. Procure deixar o ambiente calmo;
2. Faça exercícios que testem o equilíbrio do indivíduo com uso de bases instáveis (Bosu, disco de equilíbrio), assim ele terá que se concentrar no movimento para realizá-los de maneira eficiente;
3. Procure realizar movimentos com ênfase em coordenação motora, para que o praticante desacelere e pense em como ele irá realizar os exercícios;
4. Se possível, mude frequentemente os ciclos respiratórios para que o praticante perceba que ele que tem que diminuir o ritmo;
5. Há uma série de exercícios globais que exige movimentos mais lentos e precisos, conte com eles!

Conclusão

Há um enorme leque de benefícios da prática de atividade física, seja no controle, prevenção ou tratamento de ansiedade. Dentre as diversas modalidades, temos o Método Pilates para ansiedade, que vem contribuindo para que o indivíduo seja capaz de combater as “Doenças Modernas”.

Os exercícios são focados em musculaturas profundas e estabilizadoras, evitando fadiga e tensões; a concentração e a respiração ajudam a dar aquela pausa na vida corriqueira e a melhora do humor; e a fluidez ajuda na percepção do corpo, o conectando a mente para que o movimento tenha leveza e seja eficiente.

O Pilates não só trabalha mente e corpo, ele conecta pessoas com o ambiente em que vivem.



**Vamos evitar o Estresse e a
Ansiedade e ser Feliz!**

Contatos

Site: www.institutofisiolife.com.br

E-mail: thiago@institutofisiolife.com.br

Instagram: [@institutofisiolife](https://www.instagram.com/institutofisiolife)

Fampage: [@institutofisiolifemogiguacu](https://www.facebook.com/institutofisiolifemogiguacu)

WhatsApp: (19) 991871033