



# **PILATES NO SEDENTARISMO**

VIVENDO SEM DOR

**THIAGO RIZAFFI XAVIER**  
FISIOTERAPEUTA & COACH DE SAÚDE



## Introdução

Não é de hoje que a população mundial vem sofrendo com problemas relacionados ao sedentarismo ou a falta regular de Exercícios Físicos. E aí vem a grande pergunta porque isso acontece de forma tão agressiva? Pois bem muitas vezes nós seres humanos não criamos hábitos para que isso ocorra ou até mesmo nos ignoramos que precisamos nos movimentar.

De certa forma a principal iniciativa para isso é a gente mesmo começar a entender e enxergar que a prática regular de atividade física é de extrema importância para que assim possamos ter uma vida melhor e até mesmo a prevenção de lesões e mesmo assim ainda estamos sujeitos a se lesionar.

Como se sabe é considerado uma pessoa sedentária aquele que não consegue gastar em torno de 2.200 calorias por semana, ou seja o gasto calórico irá ajudar no processo de emagrecimento e até mesmo no alívio de dores seja ela muscular, articular e traumática.

Afinal de contas como podemos melhorar isso e começar a ter mais qualidade em nossa saúde? Você já pensou em praticar o Pilates esse método irá te ajudar e prevenir lesões. Que tal você começar a pôr em prática. Vamos começar!

## Afinal, o que é sedentarismo?

O sedentarismo se caracteriza pela falta de atividades físicas em pessoas de qualquer faixa etária. Entretanto, engana-se quem acredita que isso vale apenas para aquelas que não fazem nenhum tipo de exercício.

Na verdade, também se caracteriza como sedentarismo a redução da prática de exercícios. Assim, uma pessoa pode ser sedentária, mesmo praticando alguma atividade. Isso ocorre quando ela não é feita de forma regular ou é insuficiente para atender às necessidades do organismo.

## Consequências do sedentarismo

O Sedentarismo é mais perigoso para saúde do que a obesidade, uma vez que a obesidade pode ser uma consequência do sedentarismo. O sistema funcional do corpo humano acaba entrando em desuso, o sedentarismo, associado a uma dieta não balanceada, aumenta em 54% os casos de infarto e em 50% o risco de morte por derrame cerebral, é também o principal fator de risco para a morte súbita. Veja a seguir as principais consequências do sedentarismo:

1. Obesidade

2. Hipertensão
3. Diabetes
4. Aumento do colesterol
5. Doenças cardiovasculares
6. Infarto
7. Derrame
8. Doenças respiratórias
9. Má nutrição
10. Ansiedade
11. Doenças articulares
12. Depressão e distúrbios psicológicos

## Causas do sedentarismo

Existem várias causas para o sedentarismo, sendo a principal delas a falta de atividades físicas e de uma alimentação saudável.

Algumas atividades do atual modo de vida das pessoas favorecem o sedentarismo, por exemplo:

1. Fazer uso de carro mesmo em pequenos trajetos;
2. Utilizar escadas rolantes;
3. Rotina tomada por diversas atividades;
4. Deixar de realizar algumas atividades domésticas;
5. Consumo exagerado de alimentos industrializados;
6. Passar várias horas utilizando o computador ou em frente a TV.

## Problemas causados pela inatividade física

A falta de exercícios físicos na rotina das pessoas é muito associada ao aparecimento de uma enfermidade de doenças crônicas. Os estudos apontam que o sedentarismo contribui, por exemplo, para a incidência de doença cardiovascular, diabetes mellitus tipo 2, hipertensão arterial e obesidade. Inclusive, é responsável pelo aumento geral de mortalidade relacionada a essas enfermidades.

O negócio é tão grave, que o sedentarismo é considerado um problema de saúde pública, pois causa, inclusive, uma sobrecarga alta no sistema de saúde, tanto público quanto privado. Mas como chegamos a esse estágio, com índices tão altos de pessoas que se movimentam pouco? É

pacífica a compreensão de que esse processo é histórico e gradativo, muito influenciado pelos novos hábitos desenvolvidos a partir do avanço tecnológico.

Assim, as pessoas começaram a ter menos necessidade de se movimentar com o passar do tempo. Só para exemplificar de modo simples, os meios de transporte substituíram as caminhadas, mesmo para distâncias mais curtas, e o controle remoto tomou o lugar das andadas até a TV, para a troca de canais. Aliado a isso, some-se a adoção de hábitos alimentares ruins. Essa dupla se tornou uma bomba relógio para o corpo humano.

Essas informações básicas já servem para demonstrar com clareza a importância da atividade física para o sedentário. Do mesmo modo que a ausência de exercícios atua no aumento do índice de doenças, o contrário também é verdade. Assim, a prática de uma atividade física regular é capaz de restaurar o quadro clínico do indivíduo, controlar os índices clínicos e até levar, em alguns casos, à suspensão de uso de medicamentos.

## **Por que é tão importante a atividade física para sedentário**

Toda mudança de hábito começa por um processo de conscientização. Portanto, você só vai conseguir fazer com que um sedentário inicie atividades físicas, se fizer com que ele compreenda o quanto isso é importante. E existem muitos bons argumentos nesse sentido.

Para começar, a prática frequente de exercícios interfere diretamente na qualidade de vida do indivíduo em todos os seus aspectos. Melhora o humor, o vigor físico, a força, o tônus muscular, a saúde em geral, a estética e até a mente, a exemplo de coisas como autoconfiança. Além disso, a prática também é excelente para a prevenção de lesões e muito indicada para conter o avanço de algumas doenças. Assim, a atividade física funciona como tratamento e manutenção da saúde. Só que muito mais prazeroso e financeiramente menos custoso.

Outra questão que ganha destaque é a forma como a atividade regular consegue promover um envelhecimento muito mais saudável. Ela é responsável por restaurar ou conter algumas incapacidades comuns da idade. Para exemplificar, a prática de exercícios atua nas capacidades motoras, funcionais, psíquicas e até sociais. Devolve autonomia e independência ao idoso e atua de forma conjunta e complementar a tratamentos médicos diversos.

## **Atividade física para sedentário: por que escolher o Pilates**

O Pilates é um método de condicionamento físico muito versátil e democrático. Ou seja, ele ajuda na conquista de objetivos diversos, desde o ganho de massa muscular, maior mobilidade e agilidade, conforto corporal e até a prevenção ou reabilitação de lesões. Além disso, o público-alvo do Pilates é enorme, ele oferece benefícios a crianças, jovens e idosos, homens e mulheres, pessoas saudáveis ou com problemas de saúde, sejam mentais, músculo esqueléticos, neurológicos ou energéticos.

Outra característica importante é que as aulas de Pilates são facilmente adaptáveis à condição física e necessidade de cada aluno. Os equipamentos facilitam o processo de aprendizagem, oferecendo a possibilidade de uma progressão muito suave e assistida. Dessa forma, se a pessoa está há muitos anos sem praticar qualquer atividade física, o profissional vai criar um treino com nível iniciante e vai conduzir esse aluno de forma paulatina, até que ele chegue ao nível avançado. Isso tudo sem sofrimento.

Ademais, o Pilates possui um rol de benefícios imensos, que alcança qualquer praticante. Resumindo, você pode querer apenas ganhar força e resistência. Mas, treinando Pilates, você vai levar, de quebra, uma melhoria significativa para a sua qualidade de vida. Vai ganhar, simultaneamente, um nível alto de consciência corporal, flexibilidade, mobilidade, controle de movimento, bem-estar e muito mais.

## **Desmistificando alguns conceitos sobre o Pilates**

Ainda existem alguns tabus em relação à prática de Pilates. Na maioria das vezes, por desconhecimento sobre o método e seus benefícios, algumas pessoas acreditam e disseminam a ideia de que Pilates é atividade para idosos ou para mulheres. Esse conceito equivocado já tem sido revisto com o passar dos anos, e cada vez mais os homens, as crianças e os jovens adultos têm buscado o método.

Por ser uma atividade física com um repertório de exercícios sortido, suas aulas são muito dinâmicas e desafiadoras. Portanto, se você não gosta de rotina e prefere uma atividade mais desafiadora a cada nova aula, o Pilates também é para você. Neste caso, escolha um profissional com perfil mais criativo, como no caso de profissionais da área de dança, ou do fitness. Além de buscar um perfil que se afine com o seu momento e suas demandas, é muito importante você deixar claro para o seu instrutor quais são os seus objetivos específicos com a prática. Com certeza, ele vai criar uma sequência de treinos voltada a suas necessidades.

## Quem pode praticar?

Método Pilates abrange uma grande quantidade de indivíduos que podem usufruir dessa técnica admirável em grande parte do mundo. Camarão (2004) citou que “o Método Pilates oferece exercícios que podem ser praticados por pessoas de qualquer idade, independente das condições físicas”. Dentre elas podemos citar:

1. Grávidas
2. Idosos
3. Atletas
4. Indivíduos Saudáveis
5. Indivíduos em Reabilitação
6. Crianças
7. Entre Outros

## Benefícios do Pilates

1. Corrige posturas
2. Auxilia no Emagrecimento
3. Previne Doenças Cardiovasculares
4. Melhora do Tônus Muscular
5. Melhora da Flexibilidade
6. Manutenção da Pressão Arterial
7. Manutenção dos Níveis de Açúcares no Sangue
8. Melhora da Densidade Óssea e Calcificação de Fraturas em Idosos
9. Melhora da Coordenação Motora
10. Melhora do Equilíbrio
11. Melhora da Consciência Corporal
12. Entre Outros

**Agora é só buscar um Studio perto de você**

**Agora que você já assimilou que o Pilates é para qualquer pessoa, inclusive para você, é só buscar um Studio para iniciar a sua prática.**

## Conclusão

Em um cenário moderno é de extrema importância que nós pratiquemos exercícios físicos regularmente para que assim possamos dar mais qualidade a nossa vida e também poder equilibrar todos os seguimos seja ela físico e mental.

Joseph Pilates:

“A aptidão física é o primeiro requisito para a felicidade. Nossa interpretação da aptidão física é a obtenção e a manutenção de um corpo uniformemente desenvolvido com uma mente são plenamente capaz de, natural e facilmente, realizar satisfatoriamente as nossas muitas e variadas tarefas diárias com entusiasmo espontâneo e prazeroso”.

Fonte: Thiago Rizaffi Xavier – Fisioterapeuta & Coach de Saúde – Crefito3/80506-F