

## PILATES E CORRIDA / MELHORA DO DESEMPENHO DA CORRIDA COM PILATES

A cada dia, o Pilates vem conquistando mais adeptos. Estima-se que atualmente existam mais de 6 milhões de pessoas em todo o mundo que o praticam.

O método criado por Joseph Pilates (após a 2ª Guerra Mundial) consiste em exercícios físicos realizados em conjunto com a respiração e respeitando os princípios de controle, precisão, fluidez de movimento, concentração e fortalecimento dos músculos localizados no centro do corpo ou “powerhouse” (abdominais, glúteos, paravertebrais e músculos do assoalho pélvico). (ANDERSON BD, 2000).

Enganam-se os que acreditam que os exercícios são “ fáceis” e “leves”. Pelo contrário, o Pilates trabalha alongamento, força, resistência muscular, equilíbrio e conscientização corporal e pode ser usado não só por aqueles que não gostam de musculação, mas também para quem busca a melhora do condicionamento físico, perda de peso ou o aumento de desempenho em qualquer atividade esportiva. Além disso, quando associado a fisioterapia, apresenta excelentes resultados auxilia na reabilitação de diversos distúrbios (reabilitação pré e pós cirúrgica, reeducação postural, tendinites, bursites, etc).

Os benefícios são inúmeros e muitos estudos já comprovaram a eficácia do método, o qual tem sido muito utilizado por praticantes de corrida (amadores e profissionais), que buscam também: alinhamento postural, aumento de performance, prevenção de lesões e equilíbrio corpo-mente.

Além disso, o Pilates também trabalha elementos essenciais para a excelência da prática da corrida como: consciência corporal, o fortalecimento, estabilidade dinâmica do tronco e a coordenação adequada destes com os membros inferiores e superiores (com menos chance de lesões).

Um exemplo bem sucedido da associação das técnicas é o triatleta H.C. da Nova Zelândia. Com a prática do método durante sua preparação técnica, ele adquiriu um alto nível de controle físico e mental, indispensável nas provas das quais participa, reduzindo a ansiedade e harmonizando os desequilíbrios inerentes à modalidade.

As aulas para corredores são específicas, geralmente podem ser realizadas de 2 a 3 vezes por semana e precisam de supervisão de um profissional com formação em Pilates.

Maíra Andressa Malvezzi Valenzi – Fisioterapeuta Coordenadora do Studio Vita Qually.