

**I - CAMINHANDO MELHOR: EFICIÊNCIA X EFICÁCIA**

Brent D. Anderson, PhD, PT, OCS

Eu já me peguei frequentemente sacrificando eficiência na minha caminhada até eu sentir dor ou fadiga nos músculos e articulações relacionados no meu corpo. Então, eu conscientemente me alinhei e foquei na eficiência e imediatamente me senti mais leve, mais alto, como se estivesse flutuando.



Como podemos passar mais tempo em um modo de andar eficiente e fluido? Hoje eu gostaria de compartilhar alguns conceitos com você.

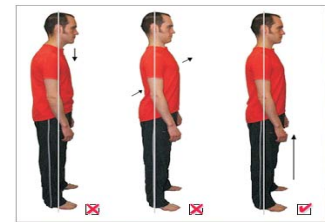


O corpo é formado por tecidos conectivos integrados em todas as células de nosso ser. Nós nos referimos a esse tecido conectivo como "FÁSCIA". Em seres saudáveis, ele eficientemente suporta as células no espaço. É uma tensão dinâmica que quando balanceada, minimiza a energia expendida do corpo ao se mover graciosa e fluidamente. Como isso funciona? No início dos anos 1900, um cientista chamado Joel Goldthwait escreveu o seguinte:

"O jeito que mantemos e movemos nossos corpos em nossas atividades diárias é mais importante do que a maioria das pessoas percebe. É desejável ser capaz de se levantar ereto (alongamento axial) e ter as partes do corpo equilibradas para que os movimentos ocorram fácil e graciosamente.



A qualquer momento, uma estrutura foge do estado equilibrado, a energia é jogada fora e a eficiência se reduz. Um desequilíbrio pode causar que uma parte do corpo



esforce-se mais que outra. Nenhuma parte pode ser tensionada sozinha sem afetar o corpo inteiro." (Energy Medicine, James L. Oschman) Quando estamos andando, torna-se cada vez mais importante ter um equilíbrio entre tecidos macios ao redor da

espinha, assim como das longas alavancas das pernas para otimizar eficiência em energia dispendida e minimizar forças prejudiciais que possam levar a lesões. Então qual seria o alinhamento ideal?

1. Em pé levante os calcanhares do chão e apoie nos seus dedos dos pés e encontre o equilíbrio; assegure-se de que sua caixa torácica e víscera estão diretamente alinhadas com a pélvis. Evite empurrar os quadris para frente para encontrar equilíbrio. É melhor encontrar equilíbrio a partir da contração suave do abdomen inferior.
2. Quando encontrar o equilíbrio, lentamente, abaixe-se até os calcanhares quase tocarem no chão.
3. Agora, suavemente incline-se para trás dos tornozelos até o quadríceps (músculos da coxa) relaxarem.
4. Você provavelmente estará na divisão em torno de 60/40 com a maior parte do seu corpo sobre a parte gorda dos seus pés, do que sobre os calcanhares.
5. Finja que o vento sopra sobre suas costas e que seu pé tem que mover para frente para desacelerar a energia natural da gravidade no seu corpo.



6. O corpo deve estar relaxado, permitindo a rotação da espinha e suaves balanços dos braços. Permita que você se mova um pouco mais rápido e pratique até que isso se torne mais natural.



Quando o equilíbrio e a tensão apropriada da fásia e os tendões atuam sobre os ossos, o rendimento de todas as atividades melhoram.

**II - OSTEOPOROSE**

Estima-se que cerca de 15 milhões de brasileiros estarão propensos, este ano, a desenvolver a osteoporose, cujos sintomas mais comuns são as dores nas articulações e nos ossos, que só acontecem depois das fraturas.



Osteoporose significa osso poroso. Um osso que era forte e tornou-se frágil após alterações do metabolismo mineral e aos desequilíbrios nutricionais. Pelo fato de ser assintomática a osteoporose é chamada de Doença Silenciosa. Os principais sintomas são as fraturas, que acontecem em estágios avançados da doença. Os principais locais atingidos são: punho, vértebras, costelas e colo do fêmur.



A deficiência de cálcio e de vitamina D, juntamente com a deficiência estrogênica, são fatores causais muito importantes. O tabagismo, sedentarismo e dietas com alta ingestão de refrigerantes, cafeína, álcool, sódio e açúcar também estão na lista de itens que aumentam o risco de osteoporose.



Medidas preventivas podem ser tomadas desde a infância e adolescência.

Um estudo no qual mulheres idosas foram observadas durante alguns anos, mostrou que as que se exercitaram durante o período tiveram um aumento da massa



óssea de 2,3%. Enquanto que as mulheres que permaneceram sedentárias durante esse tempo mostraram uma diminuição de 3,3%.

**"A força muscular sobre os ossos constitui o estímulo fundamental para a manutenção e o aumento da massa óssea"**

Visite o nosso site  
[www.pilatesclinic.com.br](http://www.pilatesclinic.com.br)

Fones: (11) 3129-8007  
(11) 3875-4434

Av. Angélica, 2466 - Higienópolis  
São Paulo SP CEP 01228-200

  
**Cristina Yumi**  
FISIOTERAPEUTA  
CREFITO  
7392-F

Devido à fragilidade das vértebras acometidas de Osteoporose a maioria das fraturas é causada em situações cotidianas de sobrecarga. Numa situação de Osteoporose avançada, uma fratura pode ser causada ao se levantar um objeto do chão com a coluna flexionada ou mesmo num espirro. Sinais da Osteoporose são perda de estatura, aumento da cifose ou uma percepção de que os braços parecem estar maiores.



### III - A PREVENÇÃO E TRATAMENTO DA OSTEOPOROSE

Deve associar medicação, quando necessário, com atividade física. O que faz com que o osso absorva Cálcio é o impacto. É preciso que haja descarga de peso nos ossos para que ele viabilize o processo de fortalecimento de sua estrutura.

No entanto esse impacto através de descarga de peso deve ser feita de maneira adequada.

#### PILATES E OSTEOPOROSE



Sherry Betz apresenta a seguinte proposta aos portadores de Osteoporose que procuram o Pilates:

- \* Obter liberação médica para iniciar o programa de exercícios
- \* Executar avaliação física segura (evite testes de mobilização de coluna)
- \* Fazer com que o indivíduo compreenda claramente quais são os movimentos contra-indicados: inclinar para frente, inclinar para o lado e rotacionar a coluna

- Booner, 2003 e Meeks, 2004

- \* Compreender e vivenciar efetivamente a dissociação do quadril, o movimento das pernas com a coluna neutra.

Compreender e executar com eficiência a respiração intercostal posterior. Após essa compreensão de saúde postural iniciar então o processo de estímulo a construção óssea.

Ênfaticar consciência corporal, alinhamento postural e alongamento axial.



Trabalhar os abdominais com a coluna neutra (exercícios de estabilização com dissociação de MMSS e MMII).

Estimular muita extensão torácica que promove sobrecarga nos pedículos que são

ossos compactos com baixo risco de fratura, além de combater a hipercifose. Um estudo mostrou que músculos extensores da coluna mais fortes estão correlacionados com um menor número de fraturas vertebrais e uma maior densidade óssea (Sinaki et al 1996 e 2002)

Sherry Betz fisioterapeuta, educadora da Physio Pilates, pioneira em pesquisas para Osteoporose e Geriatria. THERAPILATES FOR OSTEOPOROSIS (texto de Silvia Gomes)

#### IV - STANDING PILATES X OSTEOPOROSE

Os exercícios físicos para o tratamento da osteoporose devem promover fortalecimento, equilíbrio e coordenação. A massa óssea é relacionada à ação da musculatura sobre o osso, deste modo, exercícios gravitacionais são mais efetivos.

Um programa ideal de atividade física deve ter exercícios aeróbios de baixo impacto, exercícios de fortalecimento muscular e para melhora da propriocepção, a fim de diminuir a incidência de quedas.



É muito importante que esses exercícios sejam realizados com o paciente suportando o seu próprio peso, em função da força que os músculos exercem sobre os ossos da coluna e dos membros inferiores, o PhysicalMind Institute de Nova York desenvolveu o Standing Pilates.

Trata-se de exercícios do Método clássico desenvolvido por Joseph Pilates, adaptados para a posição de pé com a finalidade de aumentar alinhamento postural, desenvolver força, equilíbrio, concentração e aumentar a densidade mineral óssea.

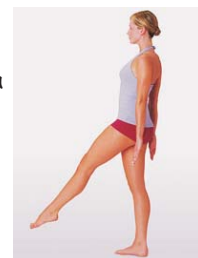
Fonte: Breibart, Joan. Standing Pilates: Strengthen and Tone Your Body Wherever You Are



#### Pilates: Standing Hundred

Esta é uma variação do tradicional exercício de Pilates chamado "The Hundred", com a diferença de ser realizado em pé.

1. Fique em pé com os braços ao lado do corpo e mãos voltadas para trás em direção a parede.
  2. Com os braços esticados, conte dez repetições, para frente e para trás, como no tradicional "The Hundred".
  3. Inspire 5 movimentos, expire nos outros 5 movimentos.
  4. Após 3 séries de 10, levante a perna esquerda na frente de seu corpo como mostra a foto e continue com os movimentos e respiração em mais uma série de 10.
  5. Mude a perna e continue com mais 10 repetições.
  6. Vá mudando de perna a cada 10 até chegar às 100 repetições.
- <http://www.revistapilates.com.br/2009/06/22/dicas-para-trabalhar-o-pilates-em-pacientes-com-osteoporose/>



#### V. A FÉ INTELIGENTE X FÉ EMOTIVA

A fé emotiva diz respeito ao sentimento natural de certeza humana. É circunstancial porque depende do momento. Se este é propício, então ela se apresenta forte. Porém, se as circunstâncias são contrárias, então, a fé natural evapora.

A fé inteligente e sobrenatural ( porque vem do Espírito de Deus) é consciente e equilibrada na sua prática. Daí não existir qualquer conflito com a razão. Ao contrário, elas se completam, caminham juntas, são parceiras e dependem uma da outra.

A fé sobrenatural é espiritual, é racional e envolve exercício constante do raciocínio. Por isso, fé sobrenatural é fé inteligente. É inteligente porque não está firmada na emoção humana. Mas na capacidade racional de aceitar e praticar os Pensamentos de Deus cuja fonte é o Supremo Ser da inteligência e do saber : O Deus Eterno.

A fé inteligente trata de crença no invisível. Na busca de respostas para diferentes tipos de problemas que envolvem a raça humana. Esta fé não é para dar suporte à dor, mas para livrar-se dela! Nem tampouco é para sobrecarregar a vida com imposições. Não! A vontade divina é que cada ser humano viva a plenitude da vida por meio da fé sobrenatural. Isso significa que a pessoa é considerada sem culpa, pela ação de sua própria fé.

Só a fé sobrenatural, inteligente e racional é capaz de corresponder aos anseios da razão humana.

