

BENEFÍCIOS DO PILATES NA SÍNDROME DE DOWN

TAÍS FERNANDES AMARAL¹
FLAVIO ANTONIO SETEMBRINO PEREIRA²

RESUMO

O método Pilates é um programa completo de condicionamento físico que beneficia qualquer tipo de pessoa, integrando o físico e o psíquico, pois além de trabalhar por inteiro todos os músculos, é aliado a movimentos que exigem coordenação. Portadores de Síndrome de Down, tem se beneficiado do método, pois, é utilizado também como forma de tonificar e fortalecer a musculatura, uma vez que essas são acometidas por algumas patologias.

INTRODUÇÃO

A prática de atividade física vem sendo cada vez mais difundida em todo o mundo, pois é uma maneira que muitas pessoas encontraram para ter um estilo de vida mais ativo e uma maior longevidade, aliado a uma melhor qualidade de vida. Segundo Powers e Howley (2009), a prática de atividade física ou exercício físico regular, deve ser observado a intensidade, duração, frequência e o tipo de atividade exercida, levando em consideração a capacidade biológica de cada pessoa. Neste sentido, diferentes tipos de treinamentos foram sendo desenvolvidos e adequados para cada tipo de pessoa. Entre esses treinamentos o método Pilates ganha destaque por ser um programa completo de condicionamento físico e mental, tendo uma integração de todos os movimentos, melhorando o equilíbrio, flexibilidade e elasticidade, tonificação muscular, fortalecimento. (PILATES, 2000). O Pilates pode ser praticado por qualquer pessoa, não possui restrições, assim os portadores de Síndrome de Down tem se beneficiado do método, pois muitos apresentam patologias relacionadas a

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.
E-mail: ta_amaraL_@hotmail.com

² Professor do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.
E-mail: wellasetembrino@terra.com.br

musculatura e a ligamentos, que não podem se submeter a grandes esforços de cargas. O método Pilates, é um programa de condicionamento físico e mental, que visa de forma dinâmica trabalhar com alongamento, força, flexibilidade e equilíbrio, preocupando-se em manter as curvaturas fisiológicas do corpo (MIRANDA e MORAES, 2009). Desta forma, os portadores de Síndrome de Down se beneficiam, pois são estimulados a pro percepção motora em muitos exercícios aplicados e isso aliado a novos estímulos de aprendizagem, pois como eles costumam de dispersar facilmente, as aulas devem possuir aspectos mais lúdicos. Por sofrerem por atrasos motores, exercícios com ajustes posturais se tornam de extrema relevância para melhorar o equilíbrio estático e dinâmico, ainda contribuindo para melhorar a motricidade fina. Uma vez que portadores de Síndrome de Down são acometidos por hipotonia, ou seja, falta de tônus muscular, eles precisam de exercícios para estimular força, flexibilidade, reduzindo o risco de lesões. (STUDIO PILATES, 2015). Segundo o Movimento Down (2012), não existem estatísticas específicas sobre o número de brasileiros com a Síndrome de Down, estima-se que a cada 1 para cada 700 nascimentos, levando em conta toda a população brasileira, ou seja, 270 mil pessoas são portadores desta patologia. Diante de números tão significativos, é importante a conscientização da inclusão desses portadores, á pratica de atividade física orientada. O presente estudo tem por objetivo identificar os benefícios que o método Pilates contribui em portadores de Síndrome de Down.

METODOLOGIA

O estudo foi realizado como procedimento para a pesquisa acadêmica na disciplina de Estágio III na área de Saúde, especificamente para Portadores de Síndrome de Down, utilizando-se de análise de artigos científicos relacionados ao assunto e produção textual.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O método Pilates surgiu através do idealizador Joseph Hubertus Pilates (1880-1967), nascido próximo a Alemanha. Como Joseph teve uma infância sempre cercado por doenças como: asma, raquitismo e febre reumática, quando jovem começou a se especializar em anatomia, fisiologia, em cultura física enfim em tudo que é tipo de atividade que pudesse torná-lo fisicamente saudável e forte (PIRES E SÁ 2005). Aos 32 anos mudou-se para Inglaterra onde começou a praticar boxe, e também começou a aderir a arte circense. Passado anos quando começou a I Guerra Mundial J.H Pilates, foi encaminhado com outros alemães para um campo de batalha de Lancaster. Foi neste momento então que ele se deparou com inúmeras situações que o fizeram pensar em como ele podia ajudar os colegas que haviam sidos atingidos durante aquele período de guerra. Foi neste momento então que ele começou a

colocar em prática todos os conhecimentos que ele havia adquirido ao longo de sua vida e todas as técnicas sobre condicionamento físico que ele aprendeu por ser um praticante assíduo de quase todos os esportes. Como o Pilates é um método versátil ele acaba abrangendo todas as idades, pois é recomendado para qualquer tipo de pessoa, desde crianças, gestantes até idosos. No primeiro dia de aula, onde é feita a avaliação conseguimos identificar que tipo de aula pode ser dado para cada tipo de pessoa. Alguns buscam o Pilates para a prática de exercício ou melhorar o condicionamento físico, mas outros buscam por algumas patologias que apresentam, pois muitas vezes precisam de exercícios para a reabilitação dos grupos musculares, ou passaram por algum tipo de cirurgia e precisam melhorar os movimentos. Mas também existem alunos que buscam para melhorar a sua flexibilidade e seu alongamento. Com esta versificação do Pilates, as crianças com Síndrome de Down têm se beneficiado dos exercícios criados por Joseph, uma vez que estes exercícios diminuem os riscos de causarem lesões e trabalham a musculatura de forma completa, além de estimular outras capacidades físicas e mentais. Na Clínica de Pilates Fabio Fossá, encontramos um aluno com idade de 10 anos e portador de Síndrome de Down. Este aluno sofre com alterações musculares, dores lombares e de hipotonia muscular. Então, sua mãe nutricionista, procurou o Pilates como forma de prevenir lesões e de manter uma melhor qualidade de vida para seu filho. O aluno pratica Pilates 2x por semana, onde procuramos trabalhar os exercícios de forma mais dinâmica e lúdica, trabalhando seu equilíbrio estático e dinâmico, coordenação e os atrasos motores.

CONCLUSÕES

Que a atividade física cada vez mais ganha adeptos por um estilo de vida saudável fica cada vez mais evidente, mas a diversificação dessas atividades é que vem se diferenciando. Neste momento entra em cena o método Pilates que é capaz de utilizar movimentos aliados a um recrutamento de músculos e fibras de forma mais ampla. A realização de exercícios específicos para o fortalecimento da musculatura ajuda a contribuir para estabilização de outros grupos musculares, contribuindo dessa forma algumas disfunções e prevenindo muitas lesões. Portadores de Síndrome De Down que são acometidos por diferentes patologias, precisam praticar alguma atividade física que contribua para ajudar em suas disfunções musculares, como é o caso da hipotonia muscular, que atinge grande parte desses portadores. Desta forma conclui-se, que o método Pilates contribui muito para melhorar a qualidade de vida desses portadores, e já que a literatura é escassa sobre o assunto, fica como sugestão futura a aplicação de protocolos que possa avaliar e mensurar mais benefícios que o método

Pilates contribuirá nesses casos e apresentar mais estudos relevantes, para que possamos entender melhor a eficácia do método.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, C.G.S. et al. A Frequência Cardíaca Máxima em nove diferentes protocolos de testes máximos. **Revista Brasileira Ciências do Esporte**. Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 20-5. 2004.
- AUBERT A.E, SEPS B, BECKERS F. Heart rate variability in athletes. **Sports Med.** v. 33, n. 12, p.889-919, 2003.
- GALLAGHER, S.P.; KRYZANOWSKA, R. **O método de Pilates de Condicionamento Físico. São Paulo: The Pilates Studio® do Brasil, 2000.**
- HOWLEY, E. T, FRANKS, B. D. **Manual do Instrutor de condicionamento físico para a saúde.** 3 ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.
- LATEY, P. **The Pilates Method: History and Philosophy. Journal of Bodywork Movement Therapies.** 5(4): 275-82, 2001.
- MIRANDA, L.B.; MORAIS, P.D.C. Efeito do método pilates sobre a composição corporal e flexibilidade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício.** São Paulo, v.3, n.13, p.16-21. Jan/Fev. 2009.
- PIRES, Daniela; SÁ, C. Kenned. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista Digital - Buenos Aires - Año 10 - N° 91 - Diciembre de 2005.** Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd91/pilates.htm>. Acesso em: 10/09/2015
- PILATES, J. H. The complete writings of Joseph H. Pilates: Return to life through controllogy and your health. In: Sean, P.; Gallagher, P. T.; Kryzanowska, R. (ed). **Philadelphia: Bain Bridge Books, 2000.**
- POWERS, S. K, HOWLEY, E. T. **Fisiologia do Exercício: Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.** 6. ed. Barueri: Manole, 2009. 668 p.