

AQUAPILATES: UMA FUSÃO POSITIVA ENTRE O PILATES E A ÁGUA

MARIANO SOLIER



AQUAPILATES: UMA FUSÃO POSITIVA ENTRE O PILATES E A ÁGUA

MARIANO SOLIER

IDEIAS PRINCIPAIS

- O Aquapilates é o exercício aquático baseado no Pilates desenvolvido em terra.
- Os princípios do Aquapilates são semelhantes aos do Pilates, mas é necessário conhecer as características do meio aquático para poder aplicá-lo de forma adequada e eficaz.
- Os benefícios do Aquapilates são semelhantes aos do Pilates, mas são potenciados pelos benefícios do exercício físico na água, que são muito importantes na generalidade os programas aquáticos.

INTRODUÇÃO

No mundo do fitness e da atividade física, estamos sempre à procura de novas modalidades que nos ajudem a manter em forma de uma maneira efetiva, mas ao mesmo tempo desafiante e agradável. Uma das tendências emergentes é o AQUAPILATES, uma fusão inovadora que combina os princípios do Pilates com os benefícios do exercício aquático.

Com este artigo, queremos que descubra que esta atividade não só tonifica e vitaliza o corpo, como também oferece uma série de benefícios que a distinguem de outros métodos de exercício.

Vejamos o que é e como nos pode ajudar?

O QUE É O AQUAPILATES?

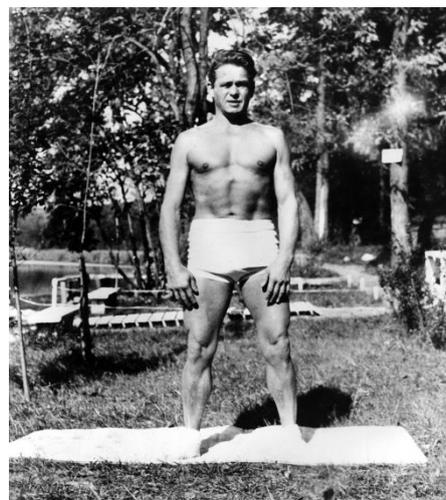
O Aquapilates é uma modalidade de exercício que adapta os movimentos e princípios do Pilates ao meio aquático. Utilizando a água como resistência natural, o Aquapilates melhora a flexibilidade, a força e a estabilidade do *core*, tal como o Pilates tradicional, mas com os benefícios adicionais da água. Esta forma de exercício atrai pessoas de todas as idades e níveis de condição física devido ao seu baixo impacto e elevado benefício.

“ Pode ser praticado por pessoas com lesões comuns, como dores nas costas, bem como por clientes que apenas procuram manter a forma. ”

ORIGENS DO PILATES E A ADAPTAÇÃO À ÁGUA

O Pilates tradicional

Desenvolvido no início do século XX por Joseph Pilates, este método de exercício físico centra-se no fortalecimento do corpo, na melhoria da postura e na promoção do equilíbrio e da coordenação. Os exercícios de Pilates incidem sobre o “core” ou núcleo do nosso corpo, uma espécie de cinto que inclui os músculos abdominais, os eretores da coluna, os glúteos e o pavimento pélvico.



A transição para a água

A adaptação do Pilates ao meio aquático surgiu para oferecer um treino eficaz com menos riscos de lesões que os exercícios em terra. Na água, o corpo sente-se mais leve devido à força da flutuabilidade, que se opõe à da gravidade, reduzindo a carga sobre as articulações e melhorando a ação dos músculos.

A criação do Aquapilates surgiu através da experiência de diferentes profissionais da área do fitness e o conceito pode ter sido adotado por várias pessoas sem que exista um único criador oficial reconhecido.

PRINCÍPIOS DO AQUAPILATES

Os princípios são referências a ter em consideração durante a prática, recordados pelo professor durante a instrução e que permitem diferenciar uma prática positiva, ativa e consciente de uma experiência do simples ato de fazer.

Princípio 1: Respiração

Como regra geral no Pilates, a inspiração intercostal enche os pulmões de ar preparando o corpo para cada exercício, e a expiração expulsa o ar durante a execução do movimento. No Aquapilates temos uma resistência exercida pelo meio líquido pelo que só pelo ato de respirar já estamos a trabalhar a nossa musculatura inspiratória (AEA, 2018). Isto só ocorre na água.

Por exemplo: ao inspirar (em terra), os músculos que realizam esta ação não encontram nenhuma resistência, mas ao fazê-lo com o corpo submerso na água, esta gera uma resistência e um peso a superar, fazendo com que estes músculos tenham uma carga extra, que poderá ser considerada como sobrecarga (Figura 1 e 2).

Figura 1 e 2. Exercício respiratório de Aquapilates.



Princípio 2: Controlo

O método Pilates combina flexibilidade e força com controlo. Quando o corpo e a mente trabalham em conjunto, os movimentos são mais eficazes. Todos os movimentos de Pilates partem do core (Siler 2020). A perceção do movimento é fundamental para isso, e na água essa perceção é aumentada, pois dá-nos um feedback sensorial constante sobre a posição do nosso corpo, aumenta a consciência corporal e o equilíbrio (Gusi, 2017).

Quando executamos um movimento, o cérebro cria uma imagem mental de nós próprios a executá-lo. Se conhecermos a posição do nosso corpo (propriocepção), a resposta motora será muito mais rápida. O que a água faz é dar-nos este feedback da posição do nosso corpo, porque é como se nos estivesse a “tocar” a toda a hora (Zeebra Academy 2015).

Princípio 3: Fortalecimento do Centro

Joseph Pilates defendia o fortalecimento do centro de energia, uma espécie de “cinto” situado à frente e atrás do corpo (desde a base das costelas até à parte inferior da pélvis). Considerava que todos os movimentos dependiam da estabilização desta zona (Siler, 2020). Quando entramos na água, o nosso centro de gravidade e o nosso centro de flutuabilidade entram em confronto, bem como a instabilidade produzida pelos líquidos em movimento, pelo que o trabalho dos músculos do core é constante durante toda a sessão... mesmo sem querer.

O nosso centro de gravidade situa-se na zona da pélvis, pelo que, tendo em conta a força da gravidade, quanto mais próximo estiver do chão, mais estabilidade teremos.

Na água, temos de estar atentos ao nosso centro de flutuação, que se situa na zona dos pulmões (que é onde temos mais ar). O meio líquido obriga-nos-á a alinhar constantemente o nosso centro de flutuação com o nosso centro de gravidade, que se encontra na posição horizontal. Portanto, se estivermos na água em posição vertical, estamos permanentemente a lutar contra esta força e para tal contamos com a estabilização e força dos músculos do *core*.

Princípio 4: Fluidez

Os exercícios de Pilates estão ligados entre si de forma contínua e ágil, criando um método de trabalho fluido em que os movimentos devem ser executados sem pressa. Na água, este princípio é aplicado desde o início de cada novo exercício, uma vez que o meio líquido favorece a fluidez e a continuidade, sem pausas abruptas entre cada movimento.

Princípio 5: Precisão

Cada movimento deve ser executado com rigor. Este princípio é facilitado pela fluidez. No método Pilates, a prioridade é dada à qualidade e não à quantidade, ou seja, menos repetições, mas movimentos mais completos.

Os movimentos específicos produzem melhores resultados. Na água, a resistência extra faz com que não seja necessário fazer um elevado número de repetições e o fator de estímulo sensorial permite-nos conhecer melhor o nosso corpo, tornando mais conciso cada exercício.

Princípio 6: Coordenação

É o elemento necessário para realizar movimentos e exercícios de acordo com os objetivos. Uma vez atingidos, os restantes princípios são mais fáceis de concretizar. A concentração permite criar uma imagem mental do movimento e executá-lo corretamente. A eficácia de cada exercício dependerá da capacidade de concentração de cada pessoa, o mesmo acontece na água.

“ Se conseguirmos pensar sobre um movimento e concentrarmo-nos no que estamos a fazer, a ativação muscular será melhor e mais eficaz. ”

BENEFÍCIOS DO AQUAPILATES

Apresentamos de seguida um conjunto de benefícios resultantes de uma prática regular de Aquapilates, tendo como referência algumas publicações.

1. Melhoria e reeducação postural. O fortalecimento do core e o alinhamento corporal no Aquapilates ajudam a melhorar a postura, reeducando-a para a vida quotidiana.

2. Restaura as curvas naturais da coluna vertebral. Os exercícios são concebidos para restaurar as curvas naturais da coluna vertebral, uma vez que a água atua nos 360 graus à volta do corpo, como se estivesse num ginásio tridimensional.

3. Elimina tensões e espasmos musculares. O ambiente relaxante da água, aliado à temperatura da água, a força de flutuação, a pressão hidrostática e os exercícios controlados eliminam tensões e espasmos musculares, proporcionando bem-estar e alívio. A temperatura ideal da água é de 30°C, mas combinando movimentos específicos com movimentos de grandes grupos musculares pode-se fazer uma aula agradável com a água a 29°C onde as pessoas não sentem frio.

4. Tonifica os músculos e melhora a força. A resistência da água é ideal para tonificar os músculos e melhorar a força sem risco para as articulações. Cada movimento na água exige um esforço adicional, aumentando significativamente a força muscular (Colado et al., 2011).

Se realizarmos o mesmo movimento em terra, com o ar como resistência, e depois o fizermos na água (lembre-se que a água tem uma resistência 800 vezes maior), o aumento da carga será significativo e, como consequência, os músculos terão de fazer um esforço maior, aumentando a ativação muscular.

Para além disso, devido à mesma resistência exercida pela água, os grupos musculares trabalham de forma coordenada tanto na ida como no regresso do movimento.

5. Proporciona agilidade, flexibilidade e coordenação. O Aquapilates melhora a agilidade, a flexibilidade e a coordenação através de movimentos fluidos e controlados, benefícios que se transferem para a vida quotidiana (Takeshima et al., 2012).

6. Melhora a circulação. A pressão hidrostática exerce pressão de baixo para cima, melhorando o retorno venoso e beneficiando assim a saúde cardiovascular e a recuperação muscular (AEA, 2018).

7. Melhora a capacidade pulmonar. A resistência à água também melhora a capacidade pulmonar, uma vez que os músculos respiratórios têm de trabalhar mais para respirar quando estamos com o corpo submerso.

8. Trabalha o equilíbrio. O meio aquático desafia constantemente o equilíbrio, melhorando a estabilidade e a coordenação, o que é especialmente benéfico para os mais velhos ou para aqueles que procuram melhorar o seu equilíbrio geral. E o bom é que podemos efetuar exercícios de equilíbrio sem correr o risco de quedas.

9. Melhora o desempenho e o rendimento desportivo. Para os atletas, o Aquapilates pode melhorar o rendimento, especialmente em desportos que exigem um core forte e uma boa coordenação. Os movimentos controlados e precisos do Aquapilates contribuem para um melhor desempenho desportivo.

Na água, serão executados movimentos simultâneos entre os membros superiores e inferiores, trabalhando a bilateralidade, o que dá uma vantagem aos atletas que têm predominância sobre a unilateralidade, como os futebolistas, os tenistas, os voleibolistas ou os lançadores (lançamento de peso, dardo, andebol, etc.).

“Da próxima vez que procurar uma nova forma de exercício que seja ao mesmo tempo desafiante e agradável para o seu corpo e articulações, considere experimentar o Aquapilates. Ficarà surpreendido com a forma como o poder da água pode transformar a sua rotina de fitness e melhorar o seu bem-estar geral.”

CONCLUSÕES

O Aquapilates oferece uma forma única e eficaz de exercício que combina os benefícios do Pilates tradicional com as vantagens do exercício físico no meio aquático. Com o seu baixo impacto, equilíbrio e estabilidade melhorados, aumento da força muscular e benefícios cardiovasculares, é uma forma ideal de exercício para pessoas de todas as idades e níveis de condição física. A adaptação dos exercícios de Pilates à água não só proporciona um treino desafiante e eficaz, como também acrescenta um elemento de diversão e descontração ao processo de manter-se em forma.

REFERÊNCIAS

Aquatic Exercise Association (2018). *Aquatic Fitness Professional Manual*. Human Kinetics.

Colado, J. C., Tella, V., Triplett, N. T., & Tella, A. A. (2011). Effects of Aquatic Resistance Training on Strength, Power and Swimming Performance in Competitive Swimmers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(4), 1007-1012.

- Gusi, N. (2017). The impact of aqua-pilates on balance, strength, and functional fitness in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, 25(3), 373-380.
- Siler, B. (2020). *El método Pilates*. Zentih.
- Takeshima, N., Rogers, M. E., Watanabe, E., Brechue, W. F., Okada, A., Yamada, T., Islam, M. M., & Hayano, J. (2012). Water-Based Exercise Improves Health-Related Aspects of Fitness in Older Women. *Journal of Sports Science and Medicine*, 11(1), 42-51.
- Zebra Academy (2015). *Apuntes del curso Movement Coaching Specialist*.