



COMPARAÇÃO ENTRE OS EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES / NEOPILATES DE FORMA PRESENCIAL E ONLINE NOS ADULTOS E IDOSOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Juliana Cordeiro Carvalho¹
Monique de Freitas Gonçalves Lima²
Suelane Renata de Andrade Silva³
Michelle de Aguiar Zacaria⁴
Tatiana Lima Boletini⁵

RESUMO

Devido a Pandemia do COVID-19, os instrutores de Pilates e NeoPilates tiveram que se ausentar das suas atividades presenciais e com isto, surgiu as oportunidades e os desafios de trabalhar remotamente. Foi necessário realizar adaptações dos exercícios utilizando acessórios como a cadeira, o sofá, corrimão e a parede, surgindo assim a denominação de Pilates Online e o NeoHome. O objetivo deste trabalho foi comparar os exercícios de Pilates / NeoPilates presencial com o online para os adultos e idosos. Consiste em um estudo descritivo com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência. A duração da aula será de sessenta minutos. Cada exercício poderia ser realizado com uma repetição de 10 à 15 vezes, dependendo da condição e necessidade do paciente / aluno idoso. A apresentação dos resultados foi organizada da seguinte forma: (1) Comparação dos exercícios do Pilates Presencial / Estúdio com o Pilates Online / Casa, (2) Comparação dos exercícios do NeoPilates / NeoHome. Percebe-se que os movimentos dos exercícios são semelhantes, mesmo usando equipamentos distintos e que os idosos que são mais independentes, são letrados digitalmente e tem acesso as tecnologias, conseguem ter aulas de pilates pelo celular, tablet ou pelo computador, usando aplicativos como o Googlemeet, o Zoom, o Whatsapp e até mesmo o Youtube. Concluí-se que mesmo após a pandemia, os idosos podem continuar realizando os exercícios de Pilates Online e o NeoHome.

Palavras-chave: Pilates, NeoPilates, Pilates em Casa, NeoHome, Idoso.

INTRODUÇÃO

Os exercícios realizados de forma online e prestados no âmbito de serviços de telessaúde mostram efeitos benéficos e podem ser uma importante abordagem durante a pandemia da doença de coronavírus 2019 (COVID-19), já que os atendimentos de pilates presencial foram interrompidos, modificando assim as Atividades da Vida Diária (AVDs) da população, incluindo os idosos (Middleton et al, 2020). Diante disto foi necessário adaptar e modificar o

¹Doutoranda em Gerontologia pela Universidade Estadual de Campinas - UNICAMP, julianacordeirocarvalho89@gmail.com;

²Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, monique_freitas@hotmail.com;

³Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal da Paraíba – UFPB, suelanerenata@yahoo.com.br;

⁴Mestranda em Ciências da Reabilitação pela Unisum- RJ, michelle.aguiarz@gmail.com;

⁵Doutoranda em Ciência do esporte pela Universidade de Minas Gerais – UFMG, tatianaboletini@yahoo.com.br.

ambiente da nossa casa e usar o espaço e os materiais disponíveis com o intuito de evitar o sedentarismo (Rodríguez et al, 2020).

Abordagens inovadoras são necessárias para prevenir o declínio funcional em indivíduos idosos, que esteja no distanciamento social e quarentena. No entanto, este é um requisito não apenas para condições de pandemia, mas qualquer pessoa que queira ter uma assistência de forma remota. Os programas de exercícios de telessaúde são maneiras de proporcionar atividade física nos idosos (Middleton et al, 2020). E os exercícios de Pilates Online na pandemia são uma das abordagens de exercício que manterão os indivíduos ativos (Shahrbanian et al, 2020).

Pilates, desenvolvido por Joseph Pilates em 1900 e gradualmente se difundindo, é um método de exercício que visa aumentar a resistência, força e flexibilidade dos músculos do core e melhorar o equilíbrio e o controle postural dinâmico (Kloubec, 2010). O objetivo principal dos exercícios de Pilates é aumentar a estabilidade e a força dos músculos transverso abdominal, multifídeos, assoalho pélvico e diafragma, que são conhecidos como músculos do core, e aumentar a flexibilidade dos músculos da região lombar, reduzindo assim a compressão sobre a vértebra (Hides, 2001). Em virtude da posição neutra da coluna usada durante os exercícios de Pilates, uma co-contração equilibrada pode ser criada nos músculos centrais, alcançando assim estabilidade mecânica na vértebra lombar e reduzindo a carga na vértebra (Smith & Smith, 2005).

Uma variação do método Pilates foi desenvolvida por uma Amanda Braz, o chamado NeoPilates, na tentativa de inovar as aulas de Pilates e gerar mais desafios aos praticantes dessa técnica. O NeoPilates engloba movimentos do Pilates, treinamento funcional e circo, é uma atividade que trabalha a reabilitação e a estética corporal de forma divertida. Esse método reúne os cinco princípios clássicos do método Pilates e cria três novos princípios, que são: instabilidade, diversão e desafio (Braz, 2011).

O NeoHome foi desenvolvido pela Amanda Braz, durante a pandemia do Covid-19, com o intuito de manter os alunos ativos, com o objetivo de trabalhar força, flexibilidade, mobilidade, realizando exercícios usando os materiais que temos em casa.

Ainda são escassos os estudos com exercícios online com foco no público idoso e como a população está se tornando cada dia mais tecnológica, tem-se a necessidade de realizar pesquisas sobre esta temática. Dessa forma, justifica-se a importância de se conhecer os efeitos de exercícios conduzidos de forma remota online em adultos e idosos da comunidade. Assim o objetivo do trabalho é comparar os exercícios de Pilates / NeoPilates presencial com o online para o público adulto e idoso.

METODOLOGIA

Consiste em um estudo descritivo com abordagem qualitativa, do tipo relato de experiência referente à comparação de um protocolo de exercícios do Método Pilates, do Método Neopilates com o método Pilates em Casa e o NeoHome.

Durante a pandemia do Covid-19, os profissionais que trabalham com Pilates tiveram que se ausentar das atividades presenciais e foi necessário trabalhar e se engajar de forma online e remota com os seus pacientes idosos. Surgindo daí os métodos Pilates Online e o NeoHome, que foi iniciado no período de março à abril de 2020. Foi necessário muitos estudos e leituras para a criação destes novos exercícios, que tinham que ter a mesma função e finalidade, e que fossem semelhantes ao que era realizado no Pilates / NeoPilates presencial.

Os acessórios utilizados nos exercícios do Pilates em Casa / NeoHome foram uma cadeira, um sofá, uma parede, pano de chão e um corrimão ou uma mesa mais alta. E os movimentos tinham que ser semelhantes ao que eram realizados no Pilates presencial que usavam os equipamentos da Chair, o Cadillac, o Reformer, como também no NeoPilates utilizando o FixBall, o CoreSkate e o Wall.

O objetivo dos exercícios foram: melhorar a flexibilidade, a mobilidade e a postura, além de proporcionar uma melhora da qualidade de vida e no bem-estar nos idosos.

As aulas de Pilates Online e do NeoHome podiam ser realizadas através de plataformas online como no Google Meet e de aplicativos como o Whatsapp e poderiam ser acessadas através de um celular, tablet ou computador.

A proposta inicial seria atender um paciente por horário com duração de sessenta minutos de aula. Cada exercício poderia ser realizado com uma repetição de 10 à 15 vezes, dependendo da condição e necessidade do paciente / aluno idoso.

A apresentação dos resultados foi organizada da seguinte forma: (1) Comparação dos exercícios do Pilates Presencial / Estúdio com o Pilates Online / Casa, (2) Comparação dos exercícios do NeoPilates / NeoHome.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram demonstrados 23 exercícios, sendo 15 exercícios do Pilates / Pilates em Casa e 8 exercícios de NeoPilates / NeoHome, demonstrado nas Tabelas 1 e 2. Os exercícios trabalharam a melhora da força, equilíbrio, propriocepção, flexibilidade, mobilidade e a postura.

Nas fotos das Tabelas 1 e 2 mostram que o mesmo exercício do Pilates convencional ou presencial pode ser realizado em casa, trabalhará as mesmas musculaturas, usando acessórios simples como uma cadeira, um sofá, um pano de chão, uma parede e um corrimão.

Também foram utilizados exercícios de nível básico, médio e avançado, sendo necessário realizar uma avaliação no paciente idoso e escolher o exercício mais apropriado.

Cohen et al (2021) analisaram 22 adultos e idosos que aderiram a um programa de exercícios online. Eles acessaram as plataformas do Zoom e do Youtube para realizar esses exercícios e alguns participantes relataram que a atividade era uma continuação de uma aula que haviam feito pessoalmente antes da pandemia do COVID-19. Ou seja, é possível realizar o mesmo exercício físico em casa e através de plataformas online.

Fanlu et al (2022) reforça que as academias e estúdios de pilates tiveram que fechar os seus espaços, por conta da pandemia do COVID-19 e que a solução foi realizar atendimentos online. E acrescentam que os praticantes podem continuar nesta modalidade mesmo após a pandemia. Reforçando mais uma vez a importância de se estudar e criar exercícios que sejam realizados em casa e remotamente.

Visintainer (2021) realizou uma pesquisa sobre o impacto da pandemia na gestão de estúdios de Pilates na cidade de Florianópolis e concluiu que a maior parte dos instrutores tiveram que aderir as tecnologias para ofertar as suas aulas de pilates. Alguns instrutores relataram realizar aulas online e ao vivo com os seus pacientes e outros ofertaram video aula gravada aos alunos. Novas et al (2020) reforça que existiu uma adesão de atividade física online pelos participantes (45,6%) de sua pesquisa. Concluindo que um grande passo foi dado no avanço para que esses métodos sejam cada vez mais desenvolvidos e utilizados pela população.

Visintainer (2021) acrescenta que os gestores de pilates consideraram as aulas online seguras e eficazes. Souza (2020) & Abdelbasset (2020) acrescenta que, quando os exercícios online são realizados de forma direcionada, promovem ganhos na aptidão física, sendo uma alternativa para o período de isolamento social.

No âmbito da população idosa, Silvia et al (2021) afirmar que a prática de pilates com prescrição e orientação remota/online impactou positivamente na qualidade de vida dos idosos, tornando evidente a importância da prática de exercício físico até mesmo de forma remota.

Tabela 1: Comparação entre os exercícios do Métodos Pilates no Estúdio e em Casa

Pilates no Estúdio	Pilates Online / Casa
	
<p>Exercício 1: Em pé, um pé apoiado na Chair ou no sofá, levar o joelho e o quadril para frente e retornar para a posição inicial.</p>	
	
<p>Exercício 2: Em pé, apoiar uma mão na barra do cadilac ou na parede, realizar uma lateralização de tronco, levando a outra mão em cima da outra.</p>	
	
<p>Exercício 3: Em pé, apoiar um dos pés no Cadilac ou na cadeira e realizar uma flexão de tronco levando as mãos em direção ao pé.</p>	
	
<p>Exercício 4: Em pé, ficar de costas no barrel ou na cadeira, apoiar as duas mãos com o cotovelos esticados e realizar uma extensão de tronco.</p>	



Exercício 5: Sentada com uma perna para trás estendida e a outra perna para frente com o joelho dobrado, flexionar o tronco e levar os braços para frente, depois retornar para a posição inicial.



Exercício 6: Em pé, um pé apoiado na reformer ou no sofá, levar o joelho e o quadril para frente e retornar para a posição inicial.



Exercício 7: Em pé, apoiar uma das mãos no barril ou no corrimão, realizar uma flexão de tronco levando uma das mãos para o chão e depois retornar a posição inicial.



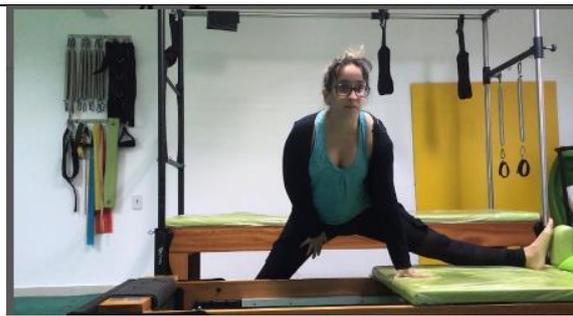
Exercício 8: Em pé, apoiar as duas mãos no barril ou no corrimão, cruzar uma delas e girar o tronco para um dos lados e depois retornar a posição inicial.



Exercício 9: Em pé, apoiar as duas mãos no cadilac ou na cadeira, deixar uma das pernas estendidas, pé alinhado e todo apoiado no chão e posicionar a outra perna na frente, com o joelho flexionado. O movimento será de levar o corpo para frente e retornar para a posição inicial.



Exercício 10: Sentado, com as duas pernas esticadas, realizar uma flexão de tronco levando as mãos em direção aos pés e retornar para a posição inicial.



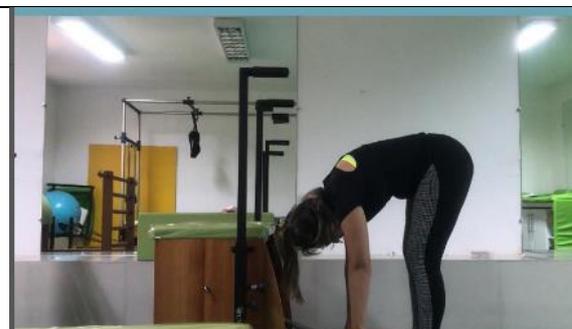
Exercício 11: Em pé ou ajoelhada, levar uma perna para a lateral com o joelho estendido e retornar para a posição inicial.



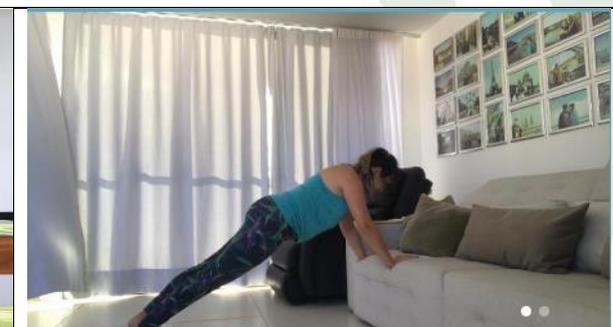
Exercício 12: Em pé, lateralmente ao Cadillac ou a cadeira, apoiar um dos pés e realizar uma flexão lateral de tronco e retornar para a posição inicial.



Exercício 13: Sentada na Chair ou na cadeira, levantar uma perna e depois a outra

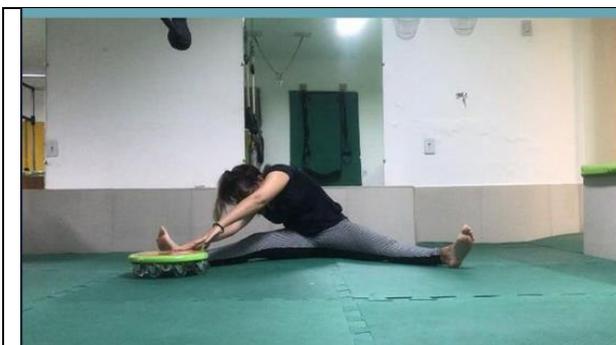


Exercício 14: Em pé, usar a Chair ou uma cadeira, realizar a flexão de tronco, levando as mãos próximo ao chão com os joelhos estendidos



Exercício 15: Posição de prancha com apoio no Cadillac ou no sofá. Exercício Isométrico

Tabela 2. Comparação entre os exercícios do Métodos NeoPilates no estúdio e o NeoHome (Em Casa)



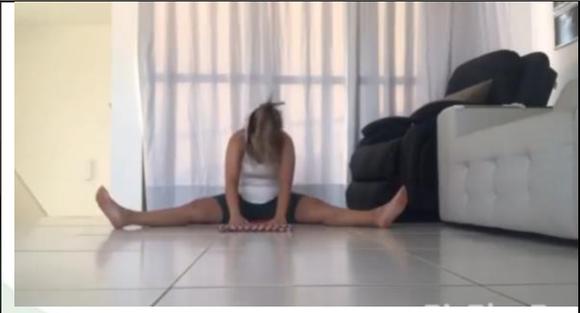
Exercício 16: Sentado, com as pernas abertas, tentar levar o coreskate ou o pano de chão para a lateral e retornar para a posição inicial



Exercício 17: Sentada no fixball ou na cadeira com o calcanhar apoiado no chão, joelhos estendidos, o movimento será de flexão de tronco, levando as mãos em direção aos dedos dos pés.



Exercício 18: Deitada de barriga para baixo no fixball do neopilates ou em alguma cadeira de plástico, apoia as duas mãos no chão e faz uma extensão de uma perna e depois da outra.



Exercício 19: Sentada com as duas pernas abertas e levar os braços para frente e fazer uma flexão de tronco



Exercício 20: Sentada no fixball ou na cadeira com os braços para frente e estendidos, o movimento será de levantar e sentar



Exercício 21: Sentada no fixball ou na cadeira, cruza uma das pernas e faz uma flexão de tronco levando o corpo até a perna e depois retorna a posição inicial



Exercício 22: Em pé usando o wall ou uma parede, leva os braços para trás e estendidos e o tronco para frente. Depois retorna a posição inicial



Exercício 23: Posição da prancha no chão, com as mãos e os pés apoiados. Um dos pés irá se posicionar no coreskate e outro no pano de chão. Realizar uma flexão de quadril e joelho e depois retornar a posição inicial

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os mesmos exercícios realizados nos aparelhos, podem ser realizado tanto na modalidade presencial como em casa de maneira remota. Muda-se apenas o local e os acessórios. Por tanto, mesmo após a pandemia do COVID-19, os pacientes idosos que são mais independentes podem continuar realizando o Pilates, no conforto do seu lar, tendo apenas a necessidade de ter um celular, tablet ou computador e ser acessorado por um profissional que tenha o domínio e o conhecimento dos exercícios remotos.

REFERÊNCIAS

ABDELBASSET, W.K. Stay Home: role of physical exercise training in elderly individuals ability to face the covid-19 infection. **Journal Of Immunology Research**, P. 1-5, 2020. <http://dx.doi.org/10.1155/2020/8375096>.

BRAZ ACS. Apostila do curso de pós-graduação em pilates pelo Instituto de Pós Graduação **Amanda Braz**. Lages/SC, 2011.

COHEN, M.J; MUFF, A; MESCHIANY, G.; LEV, A.S. Adequacy of Web-Based Activities as a Substitute for In-Person Activities for Older Persons During the COVID-19 Pandemic: Survey Study **J Med Internet Res**, V. 23, N. 1, 2021. <https://doi.org/10.2196/25848>.

DA SILVA, N.C.A. et al. Eficácia de um programa de exercícios físicos online no estilo de vida de idosos durante pandemia de COVID-19. **Biológicas & Saúde**, V. 11, N. 38, P. 9-10, 2021.

- FANLU, G.; CHUN, H.T; Alexis V.; JOHN, M.C. Workout connections: investigating social interactions in online group exercise classes, **International Journal of Human-Computer Studies**, 2022, 102870, ISSN 1071-5819, <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2022.102870>.
- HIDES, J.A.; JULL, G.A.; RICHARDSON, C.A. Long-term effects of specific stabilizing exercises for first-episode low back pain. **Spine**, V. 26, N. 11, P. 243–248, 2001. PMID: 11389408. <https://doi.org/10.1097/00007632-200106010-00004>.
- KLOUBEC, J.A. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. **J Strength Cond Res**, V. 24, N. 3, P. 661–667, 2010. PMID: 20145572. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c277a6>
- MIDDLETON, A.; SIMPSON, K.N.; BETTGER, J.P. *et al.* COVID-19 pandemic and beyond: Considerations and costs of telehealth exercise programs for older adults with functional impairments living at home-Lessons learned from a pilot case study. **Phys Ther**, V. 100, N. 8, P. 1278–1288, 2020. PMID: 32372072. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzaa089>.
- NOVAES, C.R.M.N. *et al.* Protocolo de atividade física remoto para grupos de Academia da Saúde e Estratégia de Saúde da Família. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S.L.], **Brazilian Society of Physical Activity and Health**, V. 25, N. 17, P. 1-6, 2020 <http://dx.doi.org/10.12820/rbafs.25e0167>.
- SHAHRBANIAN S, ALIKHANI S, KAKAVANDI MA *et al.* Physical activity for improving the immune system of older adults during the COVID-19 pandemic. **Altern Ther Health Med**, V. 26, N. 2, P. 117– 125, 2020. PMID: 33245704.
- SMITH, K., SMITH, E. Integrating Pilates-based core strengthening into older adult fitness programs: implications for practice. **Top Geriatr Rehabil**, V. 21, N.1, P. 57–67, 2005.
- RODRÍGUEZ, M.A.; CRESPO, I.; OLMEDILLAS, H. Exercising in times of COVID-19: what do experts recommend doing within four walls?, **Revista Española de Cardiología** (English Edition), V. 73, N. 7, P. 527-529, 2020. ISSN 1885-5857, <https://doi.org/10.1016/j.rec.2020.04.001>.
- SOUZAF.; BORMANN, B.A.; TRITANY, E.F. COVID-19: importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégia de saúde pública. **Cadernos de Saúde Pública**, V. 36, N. 5, P. 1-5, 2020. <http://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00054420>.
- VISINTAINER, A.M. Impacto da pandemia pelo novo coronavírus na gestão de estúdios de pilates na cidade de Florianópolis / Amanda Maria Visintainer; orientadora, Cíntia De La Rocha Freitas, coorientador, Bárbara Carlin de Ramos do Espírito Santo, 2021. 47 p.