

**SEJA ATIVO,
MOVIMENTE-SE!**

"É atividade privativa do
Fisioterapeuta executar
métodos e técnicas
fisioterápicos com a finalidade
de restaurar, desenvolver e
conservar a capacidade física
do ciente."
(Art. 3º do Decreto Lei nº
938/69)



Art. 1º da Resolução do Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional nº 386, de 08 de junho de 2011 "Compete ao Fisioterapeuta, para o exercício do método Pilates, prescrever, induzir o tratamento e avaliar o resultado a partir da utilização de recursos cinesioterapêuticos e/ou mecanoterapêuticos e outras providências."

Apoio:

Pilates para **IDOSOS** COM FISIOTERAPEUTA



O pilates, orientado por Fisioterapeuta, é um método eficiente e transformador, que pode trazer muitos benefícios.



SISTEMA COFFITO/CREFITOS
Sistema do Conselho Federal e Conselhos Regionais
de Fisioterapia e Terapia Ocupacional

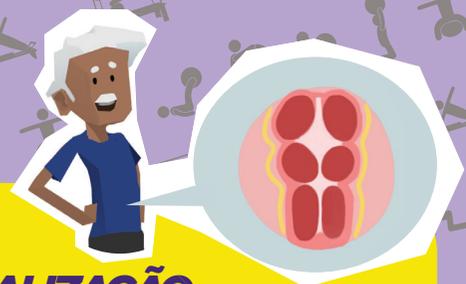
PRINCÍPIOS GERAIS DO PILATES



1

CENTRALIZAÇÃO

Ativação da musculatura do abdômen em benefício da coordenação e equilíbrio.



2

RESPIRAÇÃO

Melhorar o controle respiratório durante os exercícios.



3

CONCENTRAÇÃO

Ampliar a consciência corporal com atenção ao que está fazendo.



6

CONTROLE

Aperfeiçoar o controle da mente sobre o corpo.



4

FLUIDEZ

Privilegia o movimento, em transições suaves, de uma postura para outra.



5

PRECISÃO

Aprimorar o movimento atingindo o correto desempenho dos exercícios.



O PILATES COM O FISIOTERAPEUTA

É uma excelente alternativa de exercícios para idosos que sofrem de dores articulares, problemas na coluna, quedas frequentes ou sintomas depressivos, pois promove fortalecimento, alongamento, aumento de equilíbrio e favorece a saúde mental.