

# Pilates para IDOSOS

COM FISIOTERAPEUTA

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

## 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.

# 5



### PRECISÃO

Aprimorar o movimento atingindo o correto desempenho dos exercícios.

# 6

### CONTROLE

Aperfeiçoar o controle da mente sobre o corpo.



# 4



### FLUIDEZ

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



## SEJA ATIVO, MOVIMENTE-SE!

### 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.

"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 COFFITO 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:



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