

Fitness & Nutrição

Em novo formato e cada vez mais popular, o pilates na parede se tornou uma febre na internet. Sua prática auxilia na flexibilidade, postura e consciência corporal, além de trazer ótimos resultados no fortalecimento muscular

POR EDUARDO FERNANDES

Nos últimos anos, a internet criou inúmeras tendências dentro do universo fitness. Em especial após a pandemia, esse cenário se modificou bastante, já que a maioria das pessoas passou a se exercitar dentro de casa. Ainda que este período tenha passado, outras atividades físicas apareceram para aqueles que continuam desfrutando de várias modalidades no conforto do próprio lar. Entre elas, destaca-se o pilates na parede, uma febre que tem crescido desde o ano passado no TikTok.

A nova onda, claro, surgiu com diversos vídeos publicados na plataforma. Vários deles, inclusive, contam com milhões de visualizações. Segundo Pâmella Carvalho Barreto, fisioterapeuta e especialista em pilates, o formato recente é uma variação de exercícios do Mat Pilates, utilizando a parede como suporte, conhecido também como Wall Pilates.

“Realizar exercícios com o suporte da parede auxilia com a estabilidade e resistência corporal, na qual é possível facilitar ou intensificar os movimentos”, afirma a profissional. A prática do pilates traz resultados benéficos à saúde, de acordo com ela. O fortalecimento muscular, alívio de dores, mobilidade, flexibilidade, melhora do condicionamento físico e postura são alguns exemplos citados por Pâmella.

Além disso, o pilates na parede contribui para uma evolução significativa na consciência corporal do indivíduo. O tempo de duração dos exercícios, na avaliação da professora e fisioterapeuta, pode variar a depender dos objetivos pessoais de cada praticante. “Em média uma aula de pilates tem duração de 45 minutos à 1h, caso seja um praticante mais avançado, com um bom nível de condicionamento. O recomendado para iniciantes é de uma a duas vezes por semana.”

Freepik



uma
ceu
anos