

Evolução pessoal

Foi durante a pandemia, em 2021, que Luiza Rodrigues, 23 anos, conheceu o pilates na parede, depois de ser aconselhada por uma amiga que também praticava a modalidade. Na época, não tinha muitos conhecimentos sobre o tema e tampouco tinha o hábito de se exercitar. No entanto, por estar em casa, decidiu buscar alguma atividade física para manter a sanidade mental.

Desde então, segundo a estudante de moda, a prática não saiu de sua vida. Ao longo deste período, percebeu vários benefícios físicos e estéticos. “O pilates tem me ajudado bastante na flexibilidade e também notei que me ajudou muito no fortalecimento muscular, principalmente na lombar”, conta Luiza.

Por ter uma rotina bastante agitada e nem sempre conseguir ir à academia, ela acredita que o pilates na parede foi a melhor escolha. Isso, sobretudo, pela versatilidade dos locais onde a prática pode ser feita, sem necessariamente estar dentro da própria casa. Hoje, a jovem costuma se exercitar de duas a três vezes na semana.

Além disso, ressalta que tem evoluído em relação ao tempo médio das atividades. Atualmente, Luiza tira de 30 a 50 minutos do dia para se dedicar ao pilates na parede. “Não vou negar que os meus exercícios favoritos são o Wall Roll Down e Wallbridge, que me ajudam muito a melhorar a minha força, flexibilidade e postura”, acrescenta.

Dicas importantes

Na avaliação do educador físico e personal trainer Matheus Gonçalves, o pilates na parede é uma variação do método tradicional. “Essa abordagem permite que os praticantes trabalhem com o peso do próprio corpo, ajudando a melhorar a postura, o alinhamento e a força muscular. A parede serve como uma resistência adicional e um ponto de apoio”, complementa o profissional.

Para aqueles que desejam começar nesta nova empreitada, Matheus afirma que é importante buscar uma avaliação física para garantir que os exercícios são adequados para o seu nível de condicionamento. Usar roupas confortáveis que permitam uma ampla gama de movimentos e manter a respiração controlada durante as atividades também são orientações mencionadas pelo especialista.



**Pâmella é
fisioterapeuta
e professora
de pilates**

Arquivo pessoal

BENEFÍCIOS:

- Melhora da postura e alinhamento corporal.
- Aumento da força e resistência muscular.
- Maior flexibilidade e amplitude de movimento.
- Desenvolvimento da estabilidade do core.
- Redução de dores nas costas e outras áreas do corpo.
- Melhora da coordenação e equilíbrio.
- Aumento da consciência corporal.

Melhores exercícios:

- Wall Roll Down
- Wall Squats
- Wall Push-Ups
- Wall Arm Circles
- Wall Leg Lifts
- Wall Bridge
- Wall Plank
- Wall Sit with Leg Lift
- Wall Climb

“Certifique-se de realizar os movimentos de forma lenta e controlada para evitar lesões. Escute seu corpo e não force além do seu limite. Consulte um profissional de pilates para orientação personalizada e ajustes nos exercícios conforme necessário”, finaliza.

De acordo com o especialista, os indivíduos geralmente começam a perceber os efeitos do pilates na parede após 4 a 6 semanas de prática regular. Os primeiros sinais incluem uma melhora na postura, maior flexibilidade e um aumento na força muscular, especialmente no core.