



ELABORAÇÃO DE UM PROTOCOLO DE EXERCÍCIOS DE PILATES PARA JUDOCAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Greiky Pereira Rodrigues, discente de graduação, Universidade Federal do Pampa,
Campus Uruguiana

Silvia Luci de Almeida Dias, docente, Universidade Federal do Pampa

greikyrodrigues.aluno@unipampa.edu.br

O judô é considerado um esporte de alto rendimento, baseado em uma arte marcial milenar, que consiste no fortalecimento da mente e do corpo para uma excelente performance durante a luta. O atleta de judô deve desenvolver diferentes habilidades motoras e sensoriais, como controle postural, equilíbrio, flexibilidade e agilidade, para o desenvolvimento adequado das técnicas deste esporte. Da mesma forma, o Método Pilates busca o controle do “powerhouse” ou centro de força durante a realização dos exercícios, o qual também exige uma conexão mente-corpo, para consolidação da estabilização estática e dinâmica corporal de forma consciente. Tendo em vista isso, pode-se dizer que os propósitos que envolvem o desempenho do atleta no judô vão ao encontro dos princípios que regem o Método Pilates. Sendo assim, a criação de um protocolo de exercícios de Pilates para judocas pode auxiliar em uma melhora na aptidão física, bem como, na sua consciência corporal, mobilidade, força, equilíbrio e flexibilidade. Objetiva-se descrever o processo de elaboração de um protocolo de exercícios de Pilates para atletas de judô. Trata-se de um relato de experiência referente à elaboração de um protocolo de exercícios do Método Pilates para judocas, realizado durante o desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso I do curso de Fisioterapia da Universidade Federal do Pampa. Para a construção do protocolo, foram realizadas leituras sobre os exercícios de Pilates, avaliação de movimentos das técnicas de judô, além do grau de dificuldade das mesmas para alicerçar com a escolha dos exercícios de Pilates. Foi necessário um olhar minucioso para os músculos recrutados em cada uma das técnicas do esporte para que, assim, fosse possível selecionar os exercícios de Pilates mais adequados e propiciar uma aplicação correta, almejando a melhora no equilíbrio e flexibilidade dos esportistas. Antes da aplicação do protocolo, os indivíduos necessitam de uma breve aula sobre os aspectos relevantes do Método Pilates, seus princípios e benefícios, além de uma explicação sobre quais exercícios serão realizados, a correta posição de execução, bem como, o método de respiração, a fim de familiarizá-los com a técnica e a aptidão dos movimentos. Foram selecionados 14 exercícios do Método Pilates para compor o protocolo, os quais são divididos em níveis de dificuldade básicos, intermediários e avançados. Os diferentes níveis foram escolhidos para que, ao longo das sessões, o indivíduo seja capaz de desenvolver a consciência corporal e evoluir de forma gradativa. Dentre os exercícios de nível básico, foram selecionados o *The Hundred* (que é o movimento escolhido para o aquecimento), *Roll-Up* e *Spine Twist*. Para os exercícios de nível intermediário selecionou-se o *Saw*, *Swimming* e *Teaser*. Já nos exercícios avançados elencou-se o *Jackknife*, *Scissors*, *Torpedo*, *Control and Balance*, *Leg Pull Front*, *Swan Dive* e *Open Leg Rocker*. Para a aplicação do protocolo foram estipuladas 20 sessões, com duração de 1h cada, duas vezes por semana em um período de quatro meses. Cada sessão inicia pelo movimento de aquecimento, seguido dos exercícios básicos, intermediários e avançados, respectivamente. Ao final de cada sessão realiza-se o alongamento *Cat Stretch*. Para cada um dos exercícios mencionados são realizadas de 4 a 10 repetições, dependendo do *feedback* do participante. Concluiu-se que esta atividade de criar e desenvolver um protocolo é uma etapa importante para o estudante de graduação, pois possibilita a percepção e o entendimento do Método Pilates aplicada à Fisioterapia, incentivando-o na conciliação da teoria com a prática, bem como no desenvolvimento do raciocínio lógico científico.

Agradecimentos: Universidade Federal do Pampa.

Palavras-chave: Pilates; Consciência Corporal; Equilíbrio; Judô; Flexibilidade.

