



Ensino Médio

1ª Série



PROFESSOR(A):
**GEÓRGIA
SOARES**



DISCIPLINA:
**EDUCAÇÃO
FÍSICA**



CONTEÚDO:
**GINÁSTICA -
PILATES E RPG**



DATA:
20/04/2022

RPG

É um método fisioterapêutico de correção postural que trabalha sobre as cadeias de tensão muscular utilizando posturas de alongamento em lugar de exercícios de repetições.

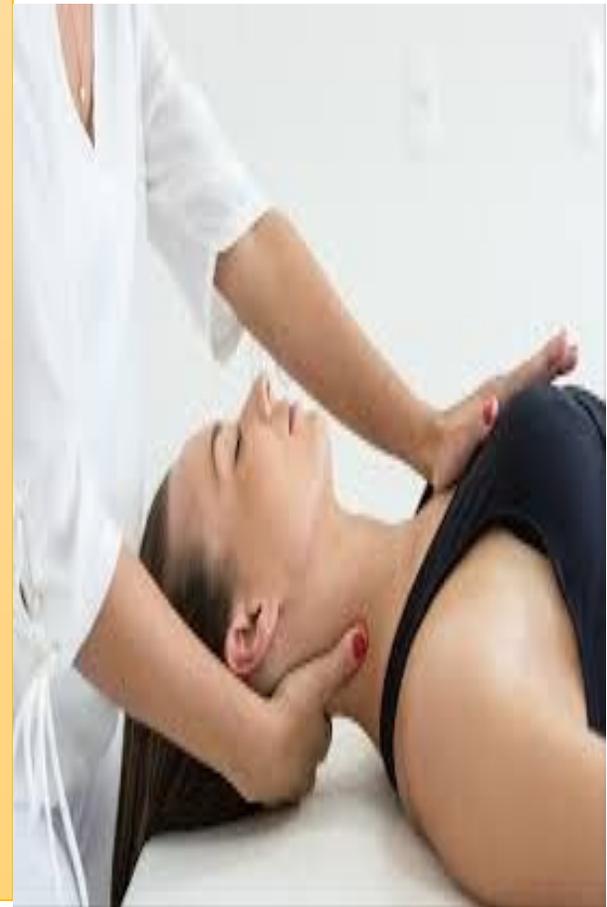
A vantagem das posturas de alongamento é que elas evidenciam as cadeias de tensão que bloqueiam o indivíduo em posição de desequilíbrio.



RPG

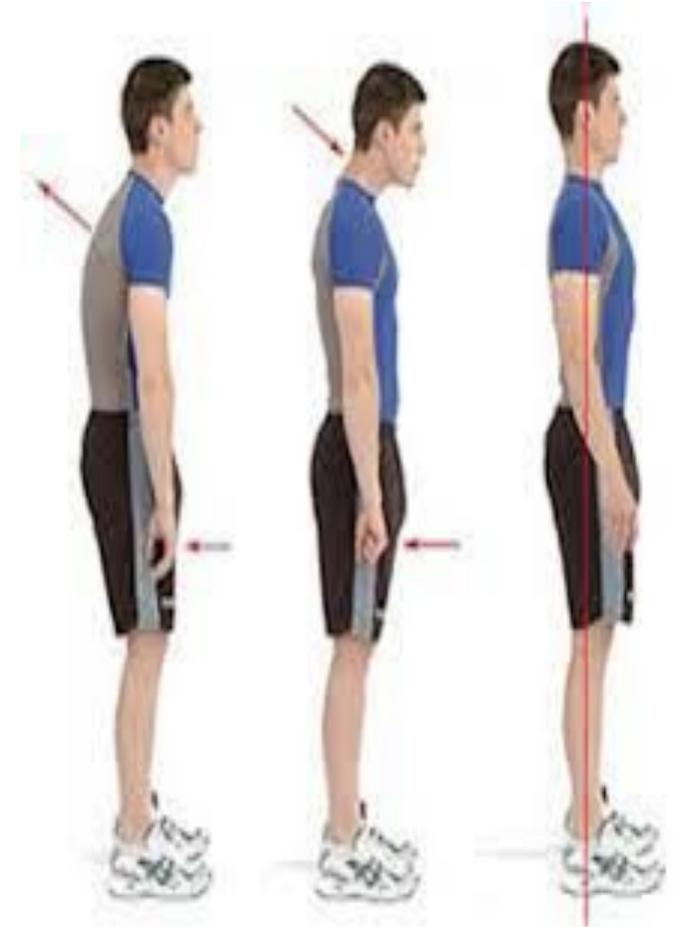
A RPG requer do paciente uma participação muito ativa. Durante a sessão ele trabalha seu corpo, alongando os músculos estáticos, ao mesmo tempo que está causando a de outros problemas. A técnica pode ser indicada sem limite de idade.

Esse tratamento parte de uma avaliação individual, sistêmica e criteriosa, relacionando a história do indivíduo com a sua alteração postural e sua função Global posture reeducation.



HISTÓRICO

No início da década de 50, a terapeuta corporal francesa Françoise Mézières elaborou, por meio de observação cuidadosa, uma proposta de atuação que revolucionava a forma de trabalhar o corpo: surgia assim a antiginástica.



A inovação proposta por Mézières pautou-se na seguinte observação: cada vez que se tentava tornar menos acentuada a curva de um segmento da coluna vertebral, ela se deslocava para outro segmento. Dessa forma, era necessário considerar o corpo em sua totalidade e cuidar dele enquanto tal.

A causa única, porém, de todas as deformações era o encurtamento da musculatura posterior, consequência inevitável dos movimentos cotidianos do corpo.



Philippe-Emmanuel Souchard ensinou o Método Mézières durante 10 anos no Centro Mézières, no sul da França. Fundamentou essa forma de trabalho em seu profundo conhecimento de anatomia, biomecânica, cinesiologia e osteopatia, campos que lhe permitiram embasar o método hoje conhecido como Reeducação Postural Global



A fisioterapia convencional usa o alongamento estático, que consiste em alongar um único músculo ou um grupo de músculos, sustentado até um ponto tolerável durante aproximadamente 30 segundos.

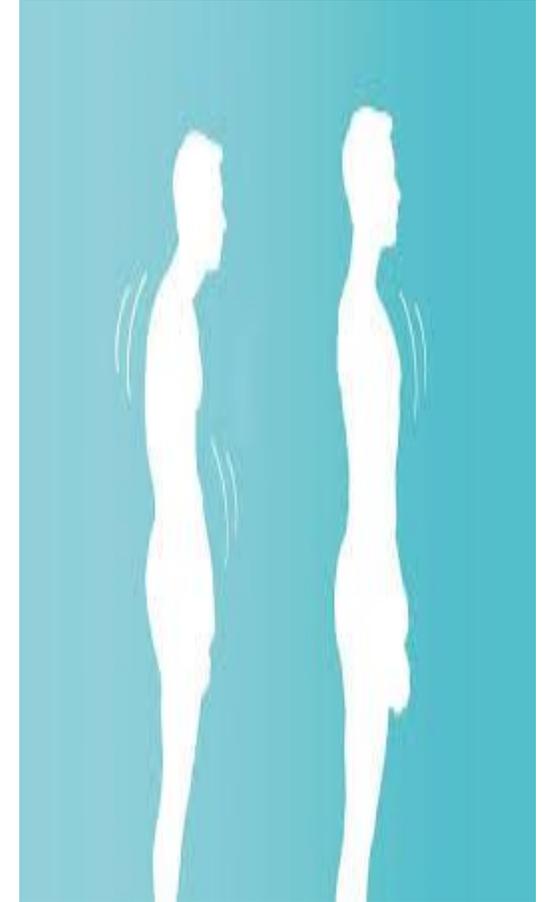
O RPG se baseia no alongamento global de músculos antigravitários e organizados em cadeias musculares alongadas simultaneamente por aproximadamente 15 a 20 minutos. Em ambos os casos, não se permitem compensações.



OBJETIVO

A técnica da Reeducação Postural Global tem por finalidade alongar os músculos tônicos, que são menos flexíveis, mais densos com a ajuda dos músculos expiratórios e inspiratórios para que recuperem o comprimento, melhorando também a capacidade respiratória.

A RPG melhora a postura tentando solucionar os problemas e as consequências da patologia se utilizam de posturas ativas e simultâneas, isotônicas excêntricas dos músculos da estática e com manutenção dos músculos dinâmicos, sempre em decoaptação articular e progressivamente cada vez mais global.



Anatomia Coluna

A coluna vertebral também é conhecida como espinhaço ou espinha dorsal, inicia-se na base do crânio até a extremidade caudal do tronco. É constituída de 33 superpostas e intercaladas por discos intervertebrais.

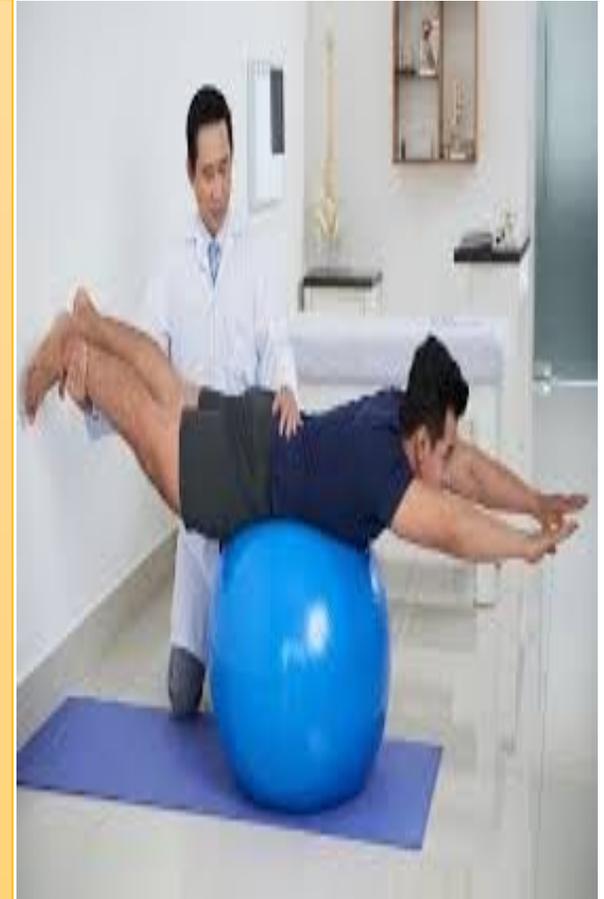
As vértebras sacras e as coccígeas se fundem, constituindo um único osso sacro e cóccix. É composta de curvaturas fisiológicas, consideradas normais sendo: Cervical, Torácica, Lombar e Sacrococcígea. Tem a função de suporte; Proteção da medula espinhal e Movimento das vértebras entre si



Anatomia Coluna

O osso da coluna vertebral tem tamanhos e formas ligeiramente diferentes facilitando as diversas funções existentes melhorando a flexibilidade e a postura. Em comparação as vértebras da cervical e lombar, sendo as últimas mais fortes, pois, suportam uma carga maior, possuem uma estrutura mais resistente.

Os ossos que compõem a coluna são divididos em 24 vértebras articuladas e 9 interligadas entre si, 7 vértebras cervicais, 12 vértebras torácicas e 5 vértebras lombares, sacro e cóccix.



ALINHAMENTO

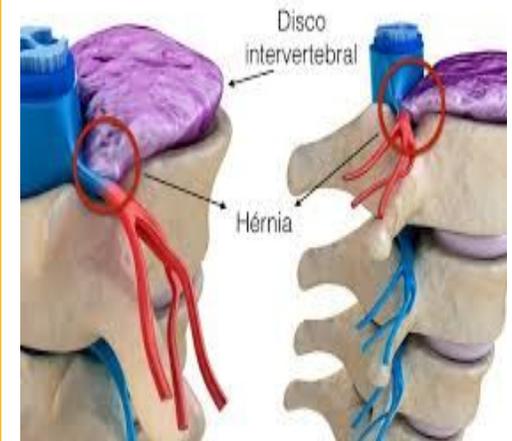
Cada indivíduo proporciona características únicas de postura, que podem ser influenciadas por múltiplos fatores: anomalias ósseas congênitas e adquiridas, vícios posturais, excesso de peso corporal, deficiência proteica na alimentação, atividades físicas deficientes e ou inadequadas, alterações respiratórias e musculares, frouxidão ligamentar e distúrbios psicológicos.



Patologias

A hérnia de disco aparece assim como o núcleo do disco intervertebral migra de seu local, no meio do disco para a periferia, em direção ao canal medular ou nos espaços por aonde saem às raízes nervosas, alterando à compressão das raízes nervosas.

A Espondilolistese acontece quando uma das 33 vértebras da coluna vertebral escorrega adiante em relação às outras.

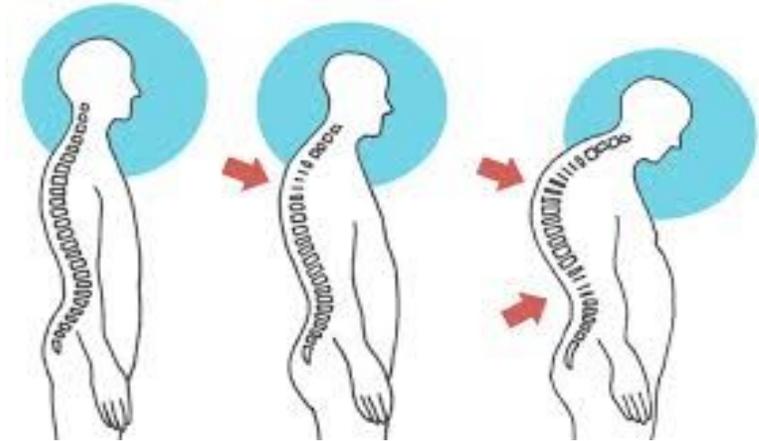


Patologias

A hipercifose dorsal ou dorsolombar é motivo de deformidade da coluna, mas também de dorsolombalgia e patologia respiratória em alguns casos.

A escoliose é sempre patológica, ainda que só uma curvatura superior a 10° na avaliação radiográfica seja acatada escoliose segundo a Scoliosis Research Society .

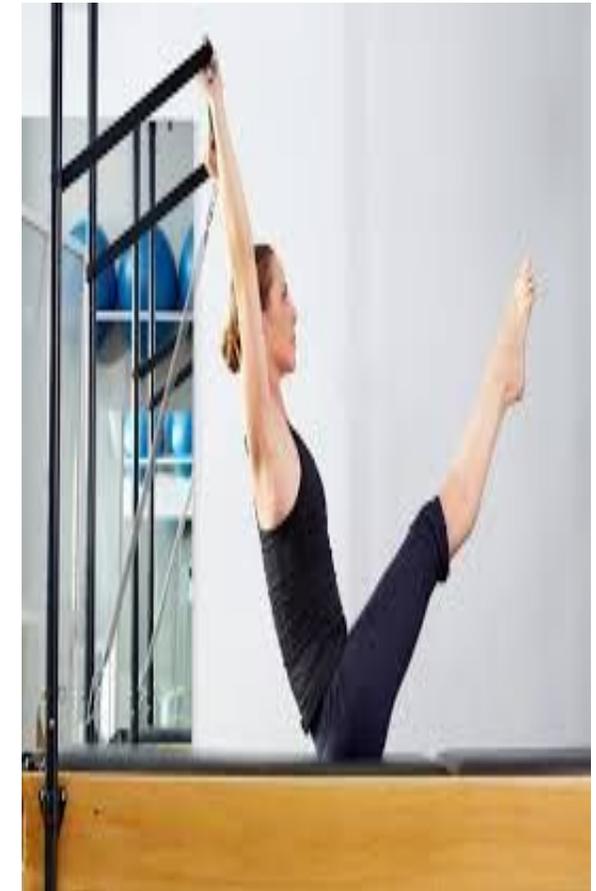
A cifose dorsal é fisiológica e composta por uma curvatura harmoniosa. Só a hipercifose é anormal, podendo esta ser postural, que é redutível e não tem alterações anatômicas vertebrais ou constitucional.



PILATES

Joseph Pilates começou a desenvolver seu sistema de condicionamento corporal durante a 1ª guerra mundial e continuou a melhorar e aperfeiçoar ao longo dos anos, até sua morte em 1967. O Método Pilates desenvolvido por Joseph Pilates, na década de 1920 tem base no conceito chamado de Contrologia.

A Contrologia prepara-nos para dar flexibilidade, graça natural, habilidades e força muscular, que serão refletidas no desenvolvimento uniforme de todo o corpo ao adquirirmos uma boa forma física



PILATES

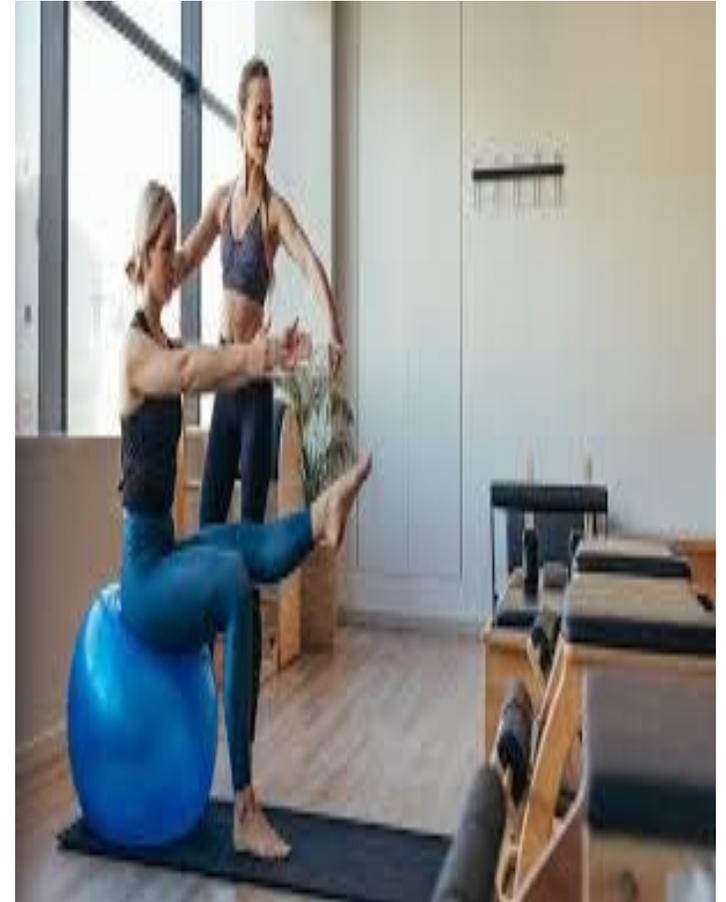
o método Pilates é uma forma de condicionamento físico que propicia bem-estar geral, sendo assim capaz de possibilitar força, flexibilidade, consciência corporal, controle postural e percepção do movimento.

Visando o movimento consciente sem fadiga e dor e mantendo a mente totalmente concentrada, o método Pilates tem como princípios fundamentais: concentração, controle, centralização, movimento fluído, precisão e respiração



CLASSIFICAÇÃO

Os exercícios são divididos em duas categorias: exercícios no solo que utilizam o peso corporal e a força da gravidade como fatores de resistência, chamado de MatPilates, assim como podem ser acrescentados acessórios e exercícios feitos nos aparelhos que utilizam resistência proporcionada pelo uso de molas e polias.



O método que tem bases em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos, que são: Concentração, controle, Precisão, Centramento, Respiração e Movimento fluido.

Concentração – o objetivo desse princípio é a total concentração no movimento que está sendo realizado para garantir que este seja desenvolvido com a maior eficácia possível;

Controle – o controle do movimento visa um padrão suave e harmônica sempre se concentrando no exercício proposto assim visando aprimorar a coordenação motora e evitando contrações musculares desnecessárias;

Precisão – ele é fundamental para a qualidade do movimento e realinhamento postural, assim controlando o equilíbrio dos diferentes músculos que estão sendo trabalhados no movimento;

Centro – mais conhecido como power house é o foco de todos os exercícios do método, pois o fortalecimento dessa musculatura proporciona a estabilização do tronco e um alinhamento com menor gasto energético aos movimentos;

Respiração – o método enfatiza a respiração e é o fator primordial no início do movimento, e tem sempre que estar sincronizada com a realização dos movimentos;

Fluidez – o objetivo desse princípio é dar leveza ao exercício, com movimentos controlados para que não haja impacto pesados no começo nem no final de nenhum exercício.

