

3 EVIDÊNCIAS

3 EVIDÊNCIAS

3 EVIDÊNCIAS

3 EVIDÊNCIAS

3 EVIDÊNCIAS

3 EVIDÊNCIAS

3 EVIDÊNCIAS

Científicas que
Provam o Impacto do
Pilates Clínico na Saúde

EI[®]
Escola
Integrativa

O Pilates é muitas vezes visto como simples exercício físico, mas a ciência comprova o seu impacto real em contextos clínicos. Este e-book foi criado para lhe mostrar como o Pilates, aplicado com base em evidência, pode transformar a saúde dos seus utentes e diferenciar a sua prática profissional.

Evidência 1: Dor Lombar Crônica

- **Evidência:** Pilates reduz significativamente a dor lombar crônica e melhora a funcionalidade.
- **Explicação simples:** exercícios que trabalham a estabilidade lombar, pélvica e a respiração diminuem a sobrecarga e aumentam a qualidade de vida.

Dica prática: Use exercícios de ponte de glúteos e ativação abdominal para começar a introduzir estabilidade em utentes com dor lombar.

Evidência 2: Equilíbrio e Prevenção de Quedas em Idosos

- **Evidência:** Pilates melhora o equilíbrio dinâmico, a força e a consciência corporal em idosos, reduzindo o risco de quedas.
- **Explicação:** movimentos controlados e foco na postura aumentam a propriocepção.

Dica prática: Exercícios em pé com transferência de peso lateral são eficazes e seguros.

Evidência 3: Saúde Mental e Bem-Estar

- **Evidência:** Pilates contribui para a redução de sintomas de ansiedade e stress, além de melhorar a qualidade do sono.
- **Explicação:** combinação de respiração, concentração e movimento cria regulação emocional e corporal.

Dica prática: Inclua exercícios de respiração diafragmática e alongamentos suaves para complementar a parte terapêutica.

O Pilates Clínico é mais do que exercício – é ciência aplicada à saúde. Se deseja aprender a aplicar estas evidências na prática e diferenciar-se como profissional, inscreva-se no curso Pilates Clínico Inicial: Aplicações Terapêuticas Baseadas em Evidência.

👉 **Contacte-nos para saber mais sobre o nosso novo curso**



Grupo Saúde
NUNO MENDES

EI Escola
Integrativa



siGo