

# poker real online

Cada vez mais popular em academias de ginástica e com studios especializados na prática, o pilates tem se tornado sinônimo de qualidade de vida.

Porém, mesmo com todos os benefícios que essa atividade traz, em especial para a postura e fortalecimento muscular, praticar somente este tipo de exercício pode não ser o suficiente para que uma pessoa tenha o trabalho completo do corpo e ganhos para a saúde.

A recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS), que também é feita pela Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício de Esporte (SBME), é que cada indivíduo pratique no mínimo 150 minutos por semana de atividades físicas aeróbicas (corridas, caminhadas, andar de bicicleta, entre outras), que devem ter intensidade de leve a moderada.

O presidente da SBME, Marcelo Leitão, afirma que, junto com a prática aeróbica, recomenda-se que as pessoas também se exercitem com musculação com foco na melhoria dos principais grupos musculares (ou seja, não necessariamente de alta intensidade).

O que ocorre em relação ao pilates é que se trata de uma prática anaeróbica, segundo o presidente. "Se a gente comparar uma pessoa totalmente sedentária e uma pessoa que faz só pilates é claro que a pessoa que faz só pilates vai estar melhor de saúde.

Mas vindo ao encontro da recomendação da OMS, o ideal é que uma pessoa faça o pilates, que é um trabalho que envolve mais a questão do condicionamento muscular, e que ela faça também os 150 minutos de práticas aeróbicas por semana.

Intercalar exercícios aeróbicos ao pilates, apesar de ser o ideal, nem sempre é o que se consegue realizar, principalmente devido à rotina de cada praticante.

Segundo o professor do curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR), Luiz Carlos Py Flores, o recomendável é que os praticantes procurem estúdios ou academias que ofereçam ambas as práticas.

"Hoje a melhor forma seria conjugar os dois exercícios", afirma.

(Foto: Bigstock)

Apesar de a prática não ter como enfoque o condicionamento ao