



CARTILHA DE RECOMENDAÇÃO  
PARA AMPLIAR A SUA  
CONSCIÊNCIA NO TREINO



**ALBERTO ZEOLLA**

\* Graduação em Ed. Física Licenciatura Plena – UNIDERP/2008.

\* Processo de formação acadêmica trabalhou com ginástica laboral, contribuiu com pesquisa científica na área de obesidade infantil – resumo & 5 artigos científicos, trabalhou com professor assistente por 3 vezes na área de Anatomia Humana e 1 Fisiologia Humana,

\* Trabalhou na Cia Athletica Kansas como Orientador de Atividade Física (OAF), Líder do Programa Prevenção e responsável técnico por organização de eventos, simulação de primeiros socorros integrando toda a academia e colaboradores para estas situações imediatas de atendimento.

\* Pós Graduado em Fisiologia do Exercício: da Reabilitação ao Treinamento - UNICID/2011.

\* Pós Graduado em Treinamento Desportivo: da Formação ao Alto Rendimento pela Rede de Ensino Instituto Doctum - MG - Agosto/2013.

\* Instrutor de Pilates Certificado pelo Centro de Ginástica Laboral Angélica – 2012.

\* Coordenador da Fitness Academia e Professor de Pilates – Março/2013 - Janeiro/2015.

\* Sócio Diretor da empresa O2Up – “Soluções em software na área da saúde”

\* Organizador responsável pelos eventos do Functional Circuit no estado de MS; metodologia do treinamento funcional voltada para o Emagrecimento com mais de 5800 profissionais certificados pelo Brasil com mais de 15 módulos existentes.

CREF11 nº 5133-G/MS.

## ***OBJETIVOS DA CARTILHA:***

- Desenvolver e capacitar
  - Compreender
  - Inserir
  - Informar
  - O que deve ser necessário para potencializar o seu treinamento.
- 



# POTENCIALIZE SEUS RESULTADOS

1. Assiduidade;
2. Comprometimento com seu objetivo;
3. Procure manter uma rotina que não tire o foco da SUA META;
4. Na hora do treino, CONCENTRE E FAÇA!
5. Respeite suas limitações;
6. Permita-se entender a onde é o seu limite;
7. Dê preferência para exercícios livres, eles aumentam o gasto calórico;
8. Mantenha uma quantidade de treino na semana;
9. Busque fazer a planilha corretamente, ela apresenta suas devidas progressões;
10. Respeite os intervalos de descanso, eles serão essenciais para surgirem às devidas adaptações;
11. Os intervalos entre os GRUPOS DE EXERCÍCIOS são menores;
12. Os intervalos entre os CONJUNTOS DE EXERCÍCIOS são maiores;
13. Busque seguir o calendário de atividades físicas da semana;
14. Mantenha uma cadência/ritmo na hora do exercícios;
15. A velocidade de movimento condiz com a intensidade de esforço;
16. Ajuste a amplitude de movimento para cada exercício, pois seu corpo poderá pedir;
17. Busque seguir adequadamente o formato da sequência de exercícios, eles foram pensados para VOCÊ!
18. Estímulos com deslocamento necessitam de coordenação motora, não tenha pressa;
19. Coordenação motora adquirida, bote velocidade;
20. Mantenha a cadência da aula;
21. Exercite-se em um local com solo regular;
22. Caso tenha dores articulares, movimente-se em uma amplitude sem dor;





# ***COMPREENDENDO A CONTROLOGIA***

A contrologia que é abordada no método Pilates tem como objetivo trabalhar o corpo de uma forma completa, ou seja, fisicamente e mentalmente. A realização da prática da contrologia é abordada em cada repetição de movimento, que deverá sempre conter 6 exigências:

01 ) Controle/ Concentração

02 ) Ativação do centro de força / Power House/ CORE

03 ) Consciência

04) Relaxamento

05 ) Fluidez/ Ritmo

06 ) Respiração

Estas exigências acima apresentadas, uma vez incorporada potencializa em qualquer tipo de atividade/gesto motor a contrologia associada aquela atividade, ganhando rendimento, segurança e eficiência.



## ***CONTROLE E CONTRAÇÃO MÁXIMA DO CORE:***

Através da manutenção dos alinhamentos posturais apresentados, fazendo com que os músculos trabalhem em seus alinhamento natural, a máquina do corpo humano esta pronta para produzi ao máximo força no núcleo ou centro do corpo.

Antes disso devemos entender que a principal função deste grupo de músculos potentes são ativados a todo instante e em sua função principal: ESTABILIZAÇÃO.

Pagina 03



Foto de alinhamento articular

## ***ALINHAMENTO CORPORAL GERAL***

Esse documento tem como finalidade ampliar a consciência de como potencializar o movimento e deixá-lo mais eficiente e seguro na hora da prática.

Na prática de exercício físico, devemos nos atentar ao alinhamento corporal, que é dividido em articular e axial (tronco) e controle da ativação do centro de força.

Logo abaixo ensinaremos como proceder perante um gesto motor com eficiência e segurança, preservando os alinhamentos e a posição natural de qualquer articulação além da ativar corretamente o centro de força – CORE.

Temos dois tipos de alinhamento postural, o do esqueleto axial e das outras articulações, seguem abaixo a devida denominação e procedimentos para sabermos como corrigir se necessário.

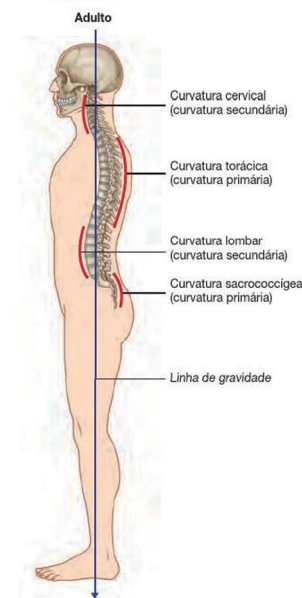
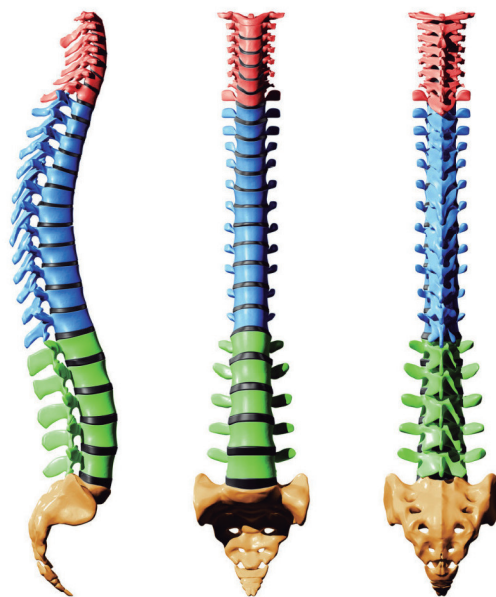






## ALINHAMENTO AXIAL:

A coluna deverá sempre manter suas curvaturas fisiológicas conforme foto abaixo, mantendo assim o músculo e suas vértebras em seus comprimentos naturais dele; uma vez com a diminuição ou ausência (retificação da coluna) aumentamos a sobrecarga nos discos intervertebrais favorecendo o surgimento de discopatias. Devemos ter a consciência de ter uma parede nas nossas costas, onde encostamos a cabeça o tórax e o quadril, como mostra a figura com um traço espesso de cor vermelha.





**1 – Alinhamento Cervical:** a) imagine manter entre o queixo e peito uma laranja; b) imagine o olhar sobre uma mesa no horizonte; c) segure na boca uma moeda ou bolacha de água e sal e a mesma deve estar paralela ao solo (posição em pé) ou perpendicular ao solo (decúbito dorsal).

**2 – Alinhamento tronco:** a) imagine uma parede atrás das suas costas, agora mantenha-a totalmente apoiada desde o quadril até a cabeça; b) imagine uma linha acima da sua cabeça e faça força para cima como se alguém estivesse puxando a mesma para longe do corpo;

**3 – Alinhamento pélvico:** a) imagine um relógio no seu abdômen, onde o ponteiro 12 significa o esterno, o ponteiro 6 significa o púbis, já o ponteiro de número 3 significa a espinha ilíaca superior esquerda e o nº 9 a espinha ilíaca superior direita, proporcionando o trabalho de báscula e conscientização de como alinhar esses pontos, devendo estar todos na mesma linha e nível.

# ***ALINHAMENTO ARTICULAR:***

Pontos chaves para observação da manutenção do alinhamento articular em qualquer gesto motor:

- 1. Posicionamento dos joelhos;**
- 2. Estabilização do quadril;**
- 3. Estabilização dos ombros e cintura escapular.**

Esses três pontos, quando observados deve-se preconizar o movimentos sem gerar instabilidade, posicionamento sem inclinação, giro, falta de ritmo/cadência e domínio articular.

A execução do movimento com instabilidade por falta de controle motor ocasionado pela falta de consciência, condicionamento físico e fadiga pode levar gerar uma sobrecarga articular desnecessária, abrindo a possibilidade de lesão ligamentar, tendínea e articular em geral.

A execução de um gesto motor deve-se sempre observar o alinhamento articular e axial, preconizado a menor sobrecarga e aumentado a entrega do serviço de qualidade.

“Concluindo e corroborando com as informações acima, deve-se sempre fazer um check list no momento de demonstrar o gesto motor, por isso a importância de desmembrar exercícios complexos, devido os pontos de atenção e que serão trabalhados naquele exercício.”





Para maior compreensão, temos algumas figuras associativas para auxiliar a forma como ativar esses locais:

### ***1. Região dos músculos internos do abdômen:***

- a) Inspire e pense que esta sendo passado um cinto em sua cintura (ponto de menor circunferência do tronco), diminuindo a circunferência do tronco e expire com o máximo de força, devendo-se simultaneamente puxar a barriga para dentro, mantendo-a durante a inspiração e expiração.
- b) Outra expressão que usamos é soltar o máximo de ar de uma forma contínua e, ao mesmo tempo puxar o umbigo em direção as costas, colabando o mesmo na região lombar, onde após atingir o máximo dessa contração manter a mesma posição durante qualquer gestor motor.
- c) Um feedback utilizado para facilitar essas manobras e mantê-la ativa, sem relaxar a musculatura interna da região abdominal, recomenda-se colocar a mão no abdômen e tentar sempre fugir da mesma, assim o aspecto sinestésico proporcionará uma informação a mais para realização da contração e manutenção da contração do centro de força (CF).

### ***2. Regiões do assoalho pélvico – músculos internos da região do quadril:***

- a) Concomitantemente com a realização da manobra descrita acima, deve-se pensar em elevar a bexiga;
- b) Outra forma de ativar o assoalho pélvico é pensar em segurar a urina.

### ***3. Regiões do quadril – músculos externos:***

- a) Pense que esta sentada (o) em uma areia quente e tenta fugir da mesma;
- b) Pense que esta sentada (o), e tente-se afastar do mesmo, levantando o corpo através da contração da musculatura da região do quadril.

Obs.: Em caso de ter os membros inferiores fixos na extremidade distal, manter os pés rodados externamente aumenta o recrutamento das fibras internas do quadril, aumentando a estabilização pélvica e diminuindo e distribuindo melhor a sobrecarga na região lombar.



**4. Inspire e Expire pelo tórax:** a respiração no Pilates auxilia e muito no momento da execução do movimento, deixando-o mais eficiente com a transferência de energia, fazendo com que o CF auxilie realmente o gesto a ser feito.

Na respiração deve-se manter o abdômen sempre na direção posterior, ou seja, aprofundado a todo o momento, contraindo alguns músculos que fazem a diminuição do diâmetro do tronco, no caso o Músculo Transverso do Abdômen.

Além disso, deve-se inspirar e elevar as costelas em um sentido tridimensional, para os lados para o sentido posterior (costas) – com grande ênfase – e minimamente para a região anterior; mantendo sempre a barriga em direção às costas.

No momento da expiração soltar o ar pela boca e fazer ainda mais força para aprofundar o abdômen em direção às costas, abaixando/deprimindo e fechando as costelas flutuantes (se colocar as mãos sobre as mesmas sentirá que se aproximam).

**IMPORTANTE:** uma vez essas três manobras realizadas simultaneamente temos a contração de todo o CORE/NÚCLEO, são músculos que trabalham para aumentar e proporcionar estabilização em qualquer movimento, oferecendo maior segurança e transferência de energia mais eficiente para realização do gesto motor, devido ao aumento do controle/domínio que se apresenta no gesto final.

## ***DEIXE SEU TREINO MAIS SEGURO E EFICIENTE.***

1. Antes de iniciar o treino, o professor irá sempre fazer um briefing e uma anamnese geral para ver a necessidade de adaptar a rotina de treino. A tabela apresentada para Dor Muscular de Início Tardio - DMIT tem como objetivo adaptar o exercício para aquele grupo muscular que ainda esta em processo de recuperação entre os treinos.

2. Ao final do treino a tabela de Percepção Subjetiva de Esforço - PSE, tem como objetivo quantificar a intensidade do seu treino e tabular em números para podermos direcionar a intensidade para cada um do treino; ambos são classificados com Controle de Carga de Treino Subjetiva;

3. No decorrer da rotina de treino da planilha, o professor terá total autonomia para adaptar o exercício ou até mudar, conforme seu feedback, desde que sendo da mesma característica; exemplo: aeróbico por aeróbico, multiarticular por multiarticular de mesmo grupo muscular ou similar e assim por diante;

4. Em relação aos exercícios estes podem sofrer as seguintes adaptações: a amplitude de movimento, carga, velocidade de execução do movimento e tipos de pegada, priorizando o alinhamento natural do corpo sempre, caso seja necessário; busque sempre sair da zona de conforto, mas com segurança;



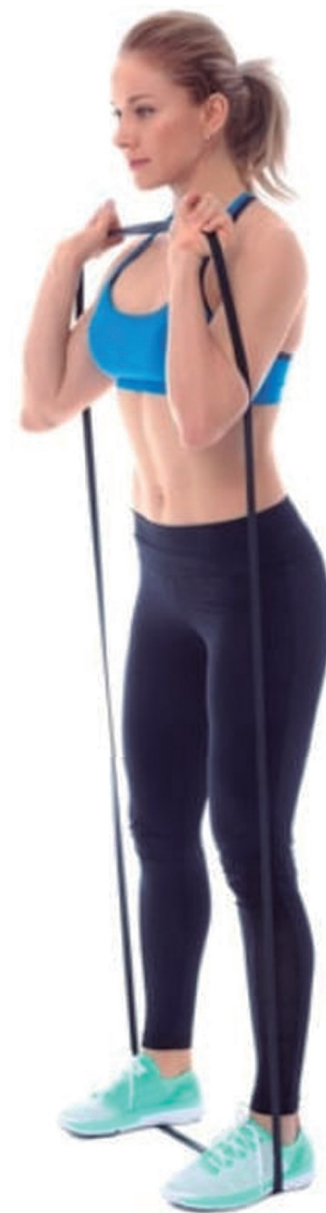
## ***DEIXE SEU TREINO MAIS SEGURO E EFICIENTE***

5. Durante a sessão de treino, o professor poderá aumentar o intervalo conforme a sua condição física apresentada. Conforme a melhoria da condição física o intervalo sofrerá alterações em relação ao tempo e podendo até ser de uma forma ativa, onde o que influenciará será a resposta do seu corpo, ou até mesmo o “background” de condicionamento físico;

6. Na hora da atividade de força, controlar a carga com perguntas de 0 a 10 para o treinamento resistido (escala de Omni) e na parte aeróbica 6 a 20 (Escala de Borg), mostrando quantitativamente assim onde o aluno se encontra e caso esteja receoso para aumentar a intensidade do exercício, entenderá que pode ir além, pois a sua percepção de esforço esta menor do que a zona alvo daquele momento prescrita. As figuras estão anexadas abaixo.

7. Caso esteja sentindo recuperado ou busque melhorar a sua saúde, a aula poderá ter no final o “CHALLENGE DAY”; nada mais nada menos que o momento em que priorizar-se-á um trabalho visando uma meta, onde estimulará sempre o aspecto cardiovascular potencializando o treino na área de força ou resistência geral e muscular; dependendo do calendário de periodização da rotina de treino do grupo; Este momento da aula você deve ir no seu limite, pois é a última etapa da aula.

8. Além disso, o treinamento deve ser sempre observado a questão da alinhamento postural, uma vez que é dividida em : axil e articular, conforme o documento entregue em mãos “recomendações para potencializar seu treino”. Uma vez que esta região é o carro chefe para melhoria da performance e produção inicial de força do movimento humano; o professor estará sempre atento a melhoria do seu alinhamento.

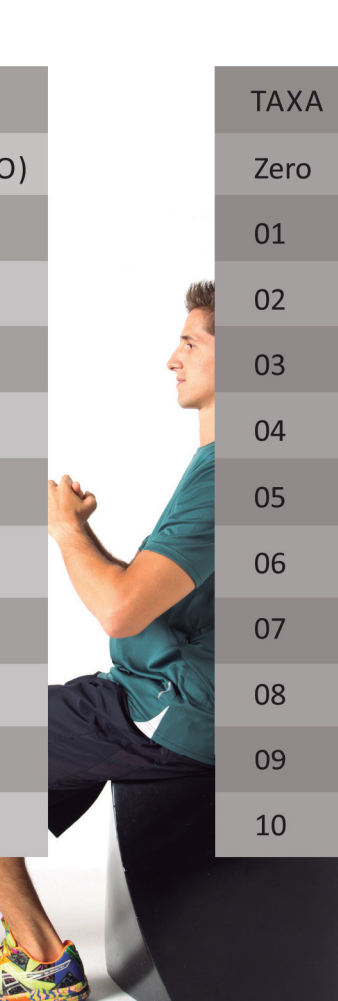


## CONTROLE DE CARGA SUBJETIVA



| TAXA | DESCRIÇÃO                |
|------|--------------------------|
| Zero | NENHUM ESFORÇO (REPOUSO) |
| 01   | MUITO FRACO              |
| 02   | FRACO                    |
| 03   | MODERADO                 |
| 04   | UM POUCO FORTE           |
| 05   | FORTE                    |
| 06   |                          |
| 07   | MUITO FORTE              |
| 08   |                          |
| 09   |                          |
| 10   | ESFORÇO MÁXIMO           |

Tabela PSE  
Percepção subjetiva de esforço



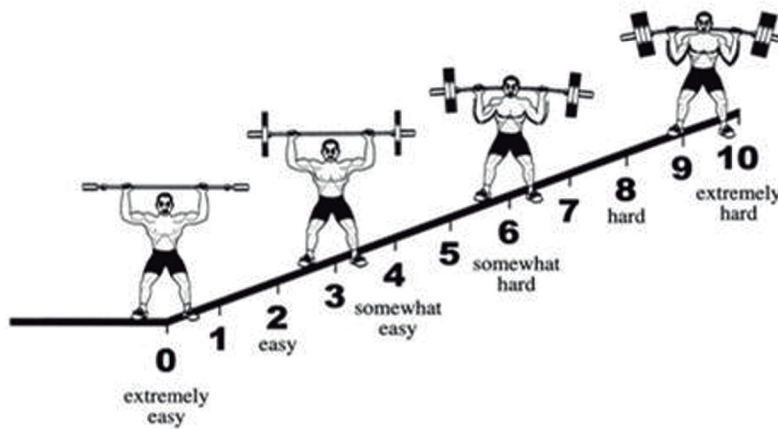
| TAXA | DESCRIÇÃO                    |
|------|------------------------------|
| Zero | NENHUM RECUPERAÇÃO           |
| 01   | MUITO POUCA RECUPERAÇÃO      |
| 02   | POUCA RECUPERAÇÃO            |
| 03   | RECUPERAÇÃO MODERADA         |
| 04   | BOA RECUPERAÇÃO              |
| 05   | MUITO BOA RECUPERAÇÃO        |
| 06   |                              |
| 07   | MUITO, MUITO BOA RECUPERAÇÃO |
| 08   |                              |
| 09   |                              |
| 10   | TOTALMENTE RECUPERADO        |

Tabela DMIT  
Dor muscular de início tardio.





## ESCALA DE ESFORÇO SUBJETIVO



ESCALA DE OMNI - FORÇA

|              |                     |
|--------------|---------------------|
| 6 - 7        | Muito, muito leve   |
| 8 - 9        | Muito leve          |
| 10 - 11      | Moderadamente leve  |
| 12 - 13      | Um pouco pesado     |
| 14 - 15      | PESADO              |
| 16 - 17      | MUITO PESADO        |
| 18 - 19 - 20 | MUITO, MUITO PESADO |

ESCALA DE BORG - AERÓBICO



CARTILHA DE RECOMENDAÇÃO  
PARA AMPLIAR A SUA  
CONSCIÊNCIA NO TREINO