

Pilates Atrai Cada vez Mais Praticantes da Terceira Idade

Normal 0 false false false EN-US X-NONE X-NONE MicrosoftInternetExplorer4

Segundo o IBGE, a estimativa é que, no Brasil, a quantidade de pessoas da terceira idade aumente 16 vezes tendo por base a população das décadas de 1950 e de 2025. Um crescimento 11 vezes mais expressivo que o do restante da população. Por isso, o interesse pelos hábitos de consumo e o estilo de vida da terceira idade está cada vez mais em pauta e surge como um assunto de interesse geral. A busca pela saúde e auto-estima deste público figura entre os temas mais discutidos pela sociedade contemporânea. Entre as atividades físicas de preferência do público da terceira idade se destaca o Pilates: método criado por Joseph Hubertus Pilates, que desenvolve exercícios de condicionamento físico e mental e trabalha o corpo de forma global, com equipamentos que fortalecem os músculos e articulações de maneira harmoniosa, proporcionando força, alongamento e flexibilidade. Os exercícios são ajustados de acordo com a capacidade física de cada aluno, sempre tendo em vista os limites de cada praticante, e assim, desenvolvendo o método de forma individual e exclusiva. Para Alice Becker, pioneira na difusão do método Pilates e de sua expansão em toda a América do Sul e presidente da Physio Pilates, a atividade com resultados personalizados é a principal razão pela qual a modalidade ganha, cada vez mais, a preferência do público da terceira idade.

Interessados em manter muito mais do que a forma física, os idosos se identificam com o Pilates por melhorar também a auto-estima do praticante, que consegue realizar exercícios que acreditava não ter mais capacidade para cumprir. Os benefícios vão além e com ajuda do método Pilates o público constata em pouco tempo de prática alívio de dores no corpo, fortalecimento muscular, melhora no equilíbrio corporal, entre outros. Devido à grande procura pelas aulas em seus studios, a Physio Pilates criou um programa direcionado exclusivamente ao público da terceira idade, o Active Aging – envelhecimento ativo. “A proposta do programa é proporcionar ganhos em todas as esferas da vida: física, espiritual, emocional, intelectual, profissional e social”, diz Alice Becker, presidente da Physio Pilates, empresa pioneira na difusão do método Pilates no Brasil, presente no País desde 1991.

Sobre o Autor

Mais informações com a assessoria de imprensa Meiriele Duarte dos Santos: +55-11-3585-0140 meiriele@deaimprensa.com.br www.physiopilates.com [Physio Pilates](#) é a pioneira no Pilates no Brasil, oferece equipamentos e formações em pilates.

Source: <http://www.artigopt.com>