

# Método Pilates

Una herramienta hacia el envejecimiento activo



## Trainer

¡Próximamente!  
Nueva revista con más contenido  
para instructores.

Joseph H. Pilates ideó a principios del siglo XX un método deportivo revolucionario que todavía hoy sirve a miles de personas para mantenerse en forma a la vez que coordinan su cuerpo y relajan su mente. La ausencia de riesgo de lesiones y sus múltiples beneficios han hecho que esta disciplina se convierta hoy en día en la mejor medicina de vida para nuestros mayores.

España envejece con gran rapidez y en el 2050 será el tercer país más viejo, con un 30 % de habitantes mayores de 65 años. Con este dato, España se convertirá en el tercer país más viejo de los treinta que forman la OCDE, sólo por detrás de Japón (39,6%) y Corea (38,2%), según anuncia el Organismo Mundial de la Salud.

Teniendo en cuenta estos datos, debemos pensar que todos queremos llegar a la vejez con una buena salud, con bajo riesgo de enfermar y con excelente estado funcional tanto físico como mental; es decir, disfrutar de una "vejez exitosa". Ahora bien, si a ésta le añadimos una actitud positiva ante el proceso de envejecimiento y una vinculación y participación social

activa, conseguiremos el "envejecimiento activo".

¿Pero a qué nos referimos cuando hablamos de envejecimiento activo? Su definición sería algo como: "el proceso de optimización de las oportunidades de la salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen". Este modelo permite

a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados. Además, el envejecimiento activo puede dar a las personas mayores la oportunidad de:

- Permanecer en el mercado laboral y compartir su experiencia.
- Seguir ejerciendo un papel activo en la sociedad.
- Vivir una vida más saludable y más satisfactoria.

Cuando la mayoría de ciudadanos, niños, adolescentes, adultos y mayores, consigan que la práctica de actividad física o el deporte pase a formar parte de sus hábitos diarios y se preocupen por mantener una vida saludable y activa, no solamente con la realización de ejercicio físico, sino también con una alimentación equilibrada, la sociedad habrá conseguido superar un reto importante y, como resultado, disminuirán los gastos en sanidad y servicios sociales.

### Actitud positiva ante el deporte

Nosotros los instructores, como profesionales de la actividad física y de la salud, tenemos la obligación de mostrar a nuestros mayores que deben ser capaces de aprender a «vivir» el ejercicio como una actividad gratificante, reconfortante y placentera. Estamos transmitiendo una filosofía de vida donde la práctica regular de ejercicio físico y/o deporte son el eje o soporte de la vida diaria.

Es necesario que la población en general adopte una actitud positiva frente a aquellas prácticas que puedan favorecer y potenciar los hábitos saludables: ejercicio físico, ejercicio cognitivo, alimentación, higiene, relación con los demás, enseñar a querer y cuidar el propio cuerpo y saber escuchar y entender el cuerpo, facilitando las herramientas necesarias para ello. Sólo si conseguimos esto, podremos hablar de una sociedad implicada en la práctica de la actividad física, en definitiva, una sociedad saludable.

Hasta hace pocos años, eran los especialistas en educación física y deporte quienes recomendaban los beneficios (a todos los niveles)

“ Si la columna está inflexible a los 30, eres viejo. Si es totalmente flexible a los 60, eres joven. ” Joseph H. Pilates

físicos, psicológicos, sociales y afectivos que podían aportar a la población con la práctica regular de ejercicio físico. Hoy en día, la recomendación de práctica deportiva y de programas socio-recreativos, deportivos, se está imponiendo de forma muy rápida y con el apoyo de toda la comunidad científica, gracias a un cambio del concepto de ejercicio físico y del variado tipo de prácticas y, también, por los resultados obtenidos en investigaciones realizadas en ámbitos muy variados: desde la propia actividad física, la geriatría y gerontología, la sociología, la política o la educación.

Estudios realizados demuestran que el sedentarismo es el séptimo factor de riesgo en los países desarrollados (OMS, 2002) y que España es uno de los países con uno de los indicadores más altos de sedentarismo de Europa. La falta de actividad física se ha convertido en uno de los principales problemas para la salud pública en los países europeos que hace aumentar el riesgo de padecer: sobrepeso, obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes incidiendo negativamente en la expectativa de vida. Es más, un estudio sobre Promoción del ejercicio físico elaborado por Semfyc, corrobora que las personas activas viven tres años más de media, con mayor calidad de vida y autonomía personal. (Datos extraídos del Libro blanco del envejecimiento activo).

### El Método

El Método Pilates es mucho más que un protocolo de ejercicios, dividido en varios niveles, es una forma de pensar y un estilo de vida. Según su creador, Joseph H. Pilates, “El Método Pilates de acondicionamiento físico desarrolla el cuerpo uniformemente, corrige la postura, restaura la vitalidad, vigoriza la mente y eleva el espíritu”.

Pilates llamó a su método “el arte de la controlología” ó Contrology”, la ciencia y el arte del desarrollo coordinado

de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de movimientos naturales bajo el control de la voluntad.

A través de la aplicación de Gimnasia, Danza, Yoga y Kinesiología el método Pilates combina diferentes capacidades físicas, como la elasticidad, la elongación y la resistencia muscular, sumado al trabajo de respiración profunda y la corrección de la postura, buscando así tomar conciencia del trabajo muscular, desarrollar el esquema corporal y mejorar integralmente el funcionamiento del organismo. El método Pilates se diferencia de las otras formas de realizar ejercicios físicos, en que se centra en la perfección individual y calidad de los movimientos y no en su repetición. Pilates es un método personalizado, por lo que de él pueden obtener beneficios personas de todas las edades y condiciones físicas. Entonces que mejor ejercicio para los mayores que aquel que entre su filosofía se encuentra el trabajo de corrección postural y búsqueda del control en la ejecución de cada movimiento.

### La influencia en los mayores

Mis 20 años de experiencia trabajando con mayores me ha llevado a conocer de cerca las necesidades, experiencias y valores implícitos que ▶



tiene este sector de la población. Son sus valores lo realmente admirable, su forma de afrontar la vida, su afán de superación, su predisposición, sus ganas de aprender y mejorar continuamente, su positivismo y sobre todo su cariño, constancia y fidelidad. Valores que les hacen aprovechar al máximo la oportunidad de hacer deporte y con ello de mejorar su calidad de vida, valores que coinciden plenamente con el espíritu del deporte.

Está comprobado que una práctica deportiva adaptada a cada etapa de la vida mejora y refuerza nuestra salud, entonces que mejor que ofrecer salud a nuestros mayores recetando

### Envejecimiento Activo

Este 2012 se celebra el "Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional", celebración que nos invita a todos a reflexionar sobre el hecho de que los europeos vivimos ahora más y con más salud que nunca y que aumentan las posibilidades de asumir nuevas oportunidades a edades más avanzadas.

Dentro del marco de este evento, el método Pilates se ha sumado y ha aportado su granito de arena, favoreciendo el acercamiento a miles de personas mayores su filosofía y sus beneficios, mediante la realización de actividades diversas en distintas partes de la geografía española. (En la foto: evento realizado por ANEP-Valencia que reunió a 1000 adultos mayores practicando Pilates).



una buena dosis de Pilates. Este método unido a un estilo de vida sano va a retardar los procesos naturales del envejecimiento a la vez que va a influir de forma positiva en una mejor calidad de vida.

Uno de los cambios que se suceden con el paso de los años, es que cerca de un tercio de la masa muscular se pierde; esto les priva de una cualidad tan importante como es la fuerza, indispensable para la realización de las tareas habituales de la vida y para protegerles contra uno de los problemas más graves presentes en la tercera edad, las caídas y sus temibles complicaciones: las fracturas.

La práctica de Pilates nos enseña que quienes persisten en realizar una actividad física de forma constante, conservan en los últimos años de su vida mayor masa muscular y ósea, así como más fuerza que las personas sedentarias. También es verdad que los mayores, incluso los que superan los 90 años, responden al entrenamiento con un aumento del volumen de sus músculos y de la fuerza, a la vez que incrementan su masa ósea. Parece pues evidente, que hueso, músculo y fuerza sufren una evolución muy similar a lo largo de la vida y que la práctica de Pilates posee un relevante papel en su mantenimiento.

Esto no quiere decir que el Pilates detenga totalmente el envejecimiento, pero si es verdad que la práctica de Pilates unido a un estilo de vida sano va a retardar los procesos naturales del envejecimiento a la vez que va a influir de forma positiva a una mejor calidad de vida. Como decía Joseph H. Pilates: "Si la columna está inflexible a los 30, eres viejo. Si es totalmente flexible a los 60, eres joven".

### Los logros

La práctica de Pilates en las personas mayores da como resultado: el fortalecimiento de la musculatura, pero sin aumentar el volumen muscular. En especial ayuda a fortalecer los músculos del abdomen y de la espalda. Además, su práctica también tiene una especial incidencia en ligamentos y articulaciones, siendo de gran utilidad para adquirir mayor flexibilidad y agilidad. Al aumentar la flexibilidad articular se logra un mayor rango de

movimientos y se reduce el riesgo de sufrir cualquier tipo de lesión.

Practicar Pilates también corrige la postura, por lo que también es de gran ayuda para reducir los dolores de cuello y espalda, no sólo por la tonificación muscular del abdomen, glúteos y espalda sino también por que promueve una mayor conciencia postural, respiratoria y del propio equilibrio corporal.

Aumenta el autocontrol y la autoestima ya que se trabaja de manera consciente sobre la respiración y la concentración, se reduce el estrés, lo que repercute de forma positiva en el organismo y el cuerpo y en todos los aspectos metabólicos y psicológicos.

Al ser un ejercicio que combina el trabajo corporal y mental, con el tiempo la persona mayor adquiere un mayor conocimiento sobre su cuerpo, sus sensaciones y posibilidades. Este conocimiento ayuda a conocerse, a recuperar sus relaciones con los demás y en la filosofía de la vida en general.

Al reducir las tensiones musculares, al aumentar la flexibilidad y la agilidad, al reducir el estrés junto con el aprendizaje del control de la concentración y la respiración, se favorece también un descanso más reparador, un sueño más placentero y profundo.

Finalmente, puede decirse que una vez se comience con la práctica del método Pilates, una persona mayor mejorará y modificará aspectos en su organismo, los resultados, por lo general, comenzaran a notarse rápidamente: incluso en una primera sesión experimentará que sus músculos están trabajando.

Desde la oportunidad que me brindan estas líneas, quiero animar a todo aquel que actualmente esté realizando sesiones de Pilates a que continúe fortaleciendo y mejorando su salud para estar bien hoy y cultivando para encontrarse mejor mañana. Mientras que a todo aquel que piense que hizo tarde, decirle lo que me dicen siempre mis alumnos: "Nunca es demasiado tarde, ni se es demasiado viejo para hacer algo bueno". □



**MariSol Conejero**  
Socia honorífica de ANEP  
(Asociación Nacional de Entrenadores de Pilates).