



PILATES

O papel do Profissional de Educação Física na orientação de um dos mais tradicionais métodos de condicionamento físico e mental

Muito se fala atualmente em Pilates, mas o hoje famoso método de condicionamento físico teve sua primeira sistematização em 1926. Segundo professores de Pilates e historiadores do método, este busca trabalhar a força, a tonificação e o alongamento de dentro para fora do corpo, tornando-o forte, bonito, saudável, harmonioso e elegante. O exercício, feito constantemente, deve proporcionar uma reestruturação postural através do condicionamento físico. A idéia básica é simples: músculos fortes e flexíveis mantêm-se bonitos e saudáveis. Para isso, devem ser exercitados com precisão e variedade. No caso, através do uso de aparelhos com molas, pranchas e nomes bastante curiosos (Cadillac, Baby Chair etc). São feitos movimentos fluentes, sem pressa, a fim de evitar estresse. Há poucas repetições e muita variedade. São mais de 500 movimentos destinados a mexer com a musculatura de diversas maneiras possíveis, fortalecendo os músculos fracos, alongando os músculos que estão encurtados e aumentando a mobilidade das articulações.

Embora tenha se popularizado mais recentemente, não é de hoje que o Pilates é utilizado por atletas e bailarinos que buscam melhor condicionamento físico. O reconhecimento alcançado por muitos praticantes tem difundido o método mundialmente. O Método foi sistematizado pelo preparador físico alemão Joseph Hubertus Pilates, de quem ganhou o nome. Pilates criou um método de condicionamento físico que utiliza princípios específicos e pretende promover equilíbrio entre corpo e mente. De acordo com a proposta, a partir de uma maior compreensão do próprio corpo, todos poderão usá-lo de forma mais eficiente nas atividades de vida diária e profissional, obtendo assim melhor qualidade de vida. *“Equilíbrio perfeito entre corpo e mente é aquela qualidade do homem civilizado, que não somente dá a ele uma superioridade sob o reino selvagem e animal, mas também provê ao mesmo todos os poderes físicos e mentais que são indispensáveis para o atingir do objetivo da humanidade”*, escreveu o criador do método (Pilates, Saúde e Felicidade, 1934).

Entre outras influências, o sistema aproveita técnicas de Hatha-Yoga, exercícios gregos e romanos e meditação Zen. Segundo Joseph Pilates, após as 10 primeiras aulas sente-se que o corpo mudou; após 20, as mudanças são visíveis; após 30, as demais pessoas começam a notar as mudanças. Para chegar a este método, “Joe” Pilates, uma criança doente, cresceu estudando e praticando exercícios para se fortalecer e superar a asma, o raquitismo e a febre reumática que o acometiam. Os estudos de sua juventude voltaram-se principalmente para a cultura física, o mergulho, o esqui e a ginástica. Com 14 anos, contam seguidores do professor, estava em tão boa forma que podia posar para mapas de anatomia.

Mais de 500 exercícios

O método, ainda incipiente, foi posto à prova durante a Primeira Guerra Mundial. Como enfermeiro, na Inglaterra, Pilates treinou outros estrangeiros utilizando exercícios de cultura física que ele mesmo desenvolvera. Seus exercícios começaram a ser reconhecidos como técnica quando nenhum dos internos daquele campo de treinamento sucumbiu a uma epidemia de gripe que matou milhares de pessoas em outros campos da Inglaterra, em 1918. Aperfeiçoou a prática após a guerra, dando treinamento à polícia de Hamburgo (Alemanha), e em 1920 já tinha um método estruturado.

Em 1926 Pilates emigrou para os Estados Unidos, e foi na viagem de navio que conheceu Clara, sua futura esposa. Na cidade de Nova Iorque, o casal fundou o Pilates Studio, onde passou a ensinar e a formar instrutores no intitulado Método Pilates de Condicionamento Físico, também conhecido como Arte do Controle ou Contrologia. O estúdio funciona até hoje, e foi nele que Joseph e Clara supervisionaram seus clientes pessoalmente, até a década de 1960. Conquistou os primeiros seguidores famosos entre dançarinos como Martha Graham e George Balanchine, que o recomendavam a seus próprios alunos como treinamento. Pilates morreu em 1967, aos 87 anos, em decorrência de um incêndio no estúdio.

*Profa. Romana Kryzanowska,
sucessora de Joseph Pilates,
que vem ao Brasil até três vezes por ano*





Os cursos de habilitação são ministrados por todo o país



O método Pilates foi introduzido no Brasil pela Profissional de Educação Física Inelia Garcia, entrevistada nesta edição de E.F.

Basicamente, como funciona o Pilates?

Inelia Garcia - A prática do Pilates garante a melhoria de todas as capacidades e habilidades físicas, destacando-se ainda na recuperação de um amplo espectro de problemas, limitações físicas e desequilíbrios posturais, levando a um funcionamento harmonioso do corpo como uma unidade. O método destaca-se desde a concepção e desenho dos aparelhos, cuja sobrecarga é oferecida por molas, até os tipos inusitados de movimentos e exercícios, tudo fundamentado por seis princípios básicos: concentração, centro de força, precisão, respiração, controle e fluidez. Os exercícios são muito numerosos e com poucas repetições, realizados com total concentração, consciência e controle do corpo e dos movimentos. Executando diferentes exercícios com poucas repetições, os músculos se fortalecem, se alongam e tonificam para desenvolver volume.

Para orientar a prática em Pilates, a certificação é direcionada aos Profissionais de Educação Física registrados no Sistema CONFEF/CREFs,

únicos habilitados a atuar profissionalmente com condicionamento físico. A Certificação do Pilates Studio Brasil, o qual represento, licencia o Profissional de Educação Física a exercer a atividade de instrutor do Método A Arte do Controle de Condicionamento Físico e Mental. O curso tem quase um ano de duração e inclui provas de qualificação supervisionadas pela sucessora de Joseph Pilates, a Profa. Romana Kryzanowska, que com isso passou a vir ao Brasil até três vezes por ano.

O que a habilita como certificadora do método original?

Inelia Garcia - Meu interesse foi imediato após o primeiro contato com o Método. Inicialmente, fiz toda a certificação nos Estados Unidos, com Romana Kryzanowska, ex-aluna de Joseph Pilates. Mais tarde, ela e sua filha, Sari Mejías, as "master teachers" do Pilates, ministraram o primeiro curso de formação no Brasil. Posteriormente, a Profª Romana identificou em mim requisitos de conhecimento, liderança e organização, necessários para assumir esta responsabilidade. Após algumas entrevistas e um treinamento intensivo, fui autorizada a abrir um Centro de Certificação, que começou a atuar em 1999, realizando aqui cursos específicos do Método Pilates, que antes só eram possíveis nos Estados Unidos.



O Legado de Joseph Pilates

Em 1941, Romana Kryzanowska iniciou seus treinamentos sob a supervisão de Joseph e Clara Pilates. Após a morte de Pilates, Romana, sua maior pupila, continuou a estudar e ensinar o Método. Clara veio a nomear Kryzanowska como tutora do Método Pilates de Condicionamento Físico, pretendendo que nenhuma pessoa utilizasse o nome Pilates sem autorização. Em 1970, Clara Pilates transferiu todos os direitos para a empresa de Romana, denominada *939 Studio Corp.*, que mais tarde transferiria novamente esses direitos a *Aris Isotoner Gloves, Inc.*, ficando Romana somente com a responsabilidade sobre as aulas e treinamento. O Método era também ministrado por Sean Gallagher na Universidade de Artes da Filadélfia. Gallagher, terapeuta físico, em 1990 encontrou-se pela primeira vez com Romana, de quem ainda é aluno e veio a ser sócio ao adquirir todos os direitos sobre as marcas e sobre o método Pilates no mundo inteiro. Constituiu a empresa *Pilates, Inc.*, com sede em Nova York, que detém os direitos de uso das marcas *Pilates* e *THE PILATES STUDIO*.



A Prof. Inelia segue as orientações da detentora dos direitos do Método Pilates de Condicionamento Físico, Professora Romana Kryzanowska



www.confef.org.br

A Revista E.F. é distribuída gratuitamente para bibliotecas e instituições de ensino de todo o país.

