

Associação Brasileira de Pilates

quer assegurar a correta aplicação do método no país

Em alguns casos, os fatos precedem as leis. No Brasil, está sendo assim com o método Pilates. Esta técnica de conscientização corporal e de controle motor desenvolvida na Inglaterra, pelo legendário alemão Joseph Pilates, está sendo difundida de uma forma desordenada e à revelia de uma legislação específica e, conseqüentemente, sem condições de uma efetiva fiscalização pelo poder público.

A falta de um corpo técnico/científico legalmente formado por profissionais brasileiros em atendimento aos protocolos existentes, a necessidade da regulamentação e adequação do método, bem como a inexistência de uma associação de âmbito nacional devidamente constituída, que efetivamente estivesse presente e monitorasse as questões ligadas a esta técnica, deu origem à fundação da Associação Brasileira de Pilates – ABP, constituída na forma de Lei e devidamente inscrita no CNPJ, sob o número 08.145.085/0001-08, com sede e foro em Canoas (RS).

A ABP nasceu com prazo de duração indeterminado, e tem entre as suas finalidades: ficar permanentemente atenta à política governamental que

afeta as atividades de Pilates no Brasil; promover por todos os meios academicamente legítimos – através de reuniões, congressos, conferências, simpósios, jornadas científicas, publicações – o conhecimento, informações e opiniões que tenham por objetivo a divulgação do método Pilates no Brasil e os interesses da ABP; zelar pela preservação e o aprimoramento do espírito crítico, responsabilidade profissional e personalidade nacional da comunidade técnico-científica que atua com o método no país; regulamentar e incentivar atividades de ensino, realizar cursos e outras atividades correlatas, aprimorar a pesquisa e o desenvolvimento da técnica isoladamente ou mediante parceria; colaborar com as organizações de saúde, públicas ou privadas, nacionais ou internacionais, e as envolvidas



O alemão Joseph Pilates – 1961

foto: I.C. Rapoport



foto: I.C. Rapoport

Joseph Pilates orientando aluno - 1961

no âmbito da ética profissional, na prática e no ensino do método Pilates; promover o intercâmbio com pesquisadores e profissionais de outros países, havendo disponibilidade financeira para tal; editar livros, periódicos e informativos, visando divulgar trabalhos que atendam aos objetivos da sociedade.

Em assembléia de fundação, formada por instrutores do método Pilates, procedeu-se a aprovação do estatuto, incluindo as finalidades acima descritas.

O corpo técnico-científico, formado por profissionais brasileiros, está apto a realizar os estudos necessários para fixação dos padrões, do currículo e dos critérios para a formação e aplicação da técnica no Brasil.

O método Pilates tem se tornado cada vez mais conhecido nas academias de todo o Brasil, mas ainda precisa se fortalecer e ser valorizado. Ninguém mais adequado para cumprir estes objetivos que uma associação de cunho nacional, sem fins lucrativos, que reúne Profissionais de Educação Física e estudiosos e interessados no desenvolvimento, legalidade e padronização da técnica. **E.F.**

O que é Pilates?

De acordo com a Associação Brasileira de Pilates, é um método de condicionamento físico e mental, com exercícios de baixo esforço, de forma geral, usando diferentes aparelhos e equipamentos. Elaborado na década de 20 pelo alemão Joseph Pilates, um enfermeiro que, durante a Primeira Guerra Mundial, percebeu que os feridos poderiam recuperar a força e a resistência dos músculos aplicando o conhecimento que tinha sobre anatomia e fisiologia.

Seu sistema de exercícios associa diferentes conceitos e técnicas, com o objetivo de melhorar a flexibilidade, o condicionamento físico, a consciência corporal, o equilíbrio e a força muscular.

O Pilates se baseia em seis princípios: respiração, concentração, centro, precisão, fluidez e controle. Os exercícios são rítmicos de força e alongamentos. As aulas apresentam movimentos fluentes, feitos sem pressa e com poucas repetições.

