

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



5

E.F. - Março 2004



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 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





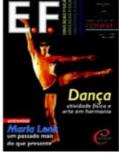


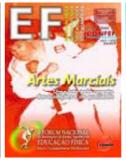




A Revista **E.F.** é distribuída gratuitamente para bibliotecas e instituições de ensino de todo o país.









1

E.F. – Março 2004