

# CORPO, ALMA E EXERCÍCIO

A PRÁTICA DE PILATES, CRIADA HÁ MAIS DE 85 ANOS, COMBINA CONDICIONAMENTO FÍSICO COM CONTROLE DA MENTE E SE TORNA CADA VEZ MAIS POPULAR NO BRASIL

Por André Ciasca

Clara Garcia é carioca, atriz e assumidamente sedentária. A última vez que praticou algum exercício físico com frequência foi na infância, quando fazia balé. Hoje, aos 34 anos, confessa que não mudou sua filosofia de vida de "quanto menos esforço melhor", mas descobriu em Pilates um meio de reeducar seu corpo, tratando da saúde sem esquecer a estética. "Fiz três aulas experimentais e a professora dizia que tinha tudo a ver com meu perfil de não gostar de muito esforço", conta Clara. Ela prometeu à professora e a si mesma mais três meses de experiência. "Virei a maior apaixonada por Pilates", conta Clara. A história se repete na vida de milhares de pessoas, de sedentários a bailarinos, esportistas olímpicos e até dos que recorrem a Pilates por questões de saúde. O que muda na vida de toda essa gente?

Pilates é um método de condicionamento físico que utiliza movimentos e equipamentos apropriados para trabalhar força, equilíbrio e controle motor. Não imagine nada semelhante a uma academia com todas aquelas pessoas andando e correndo na esteira ou naquele sobe-desce de lingüetas de aço com pesinhos e pesões. Desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates (veja pág. 41) há mais de 85 anos, é um programa



Foto: SPOT Pilates®

individual que resulta em uma impressionante capacidade de moldar e tonificar músculos, ampliar elasticidade e trabalhar a concentração e a respiração. Desde 1920, virou a coqueluche entre bailarinos de Nova York, que queriam aprimorar técnica e capacidade física. Com a morte de Pilates, alguns de seus seguidores continuaram a prática e passaram à formação gradual de novos pupilos, que se encarregaram de ampliar essa rede mundial de praticantes.

No Brasil, a técnica de Pilates chegou na bagagem de Alice Becker, uma dançarina profissional de Salvador. Ela conheceu o método ao fazer sua pós-

graduação nos Estados Unidos. "Era uma aula obrigatória do currículo", conta. "Acabei gostando tanto que me especializei no método e, quando voltei ao Brasil, já certificada, trouxe um equipamento para montar meu próprio estúdio." Sim, estúdio. Em homenagem ao mestre, seus seguidores chamam sua academia ou escola de estúdio, como ele mesmo fazia. "Pilates usava este termo porque, na verdade, ele fazia um estudo do corpo e do movimento", explica a argentina radicada em São Paulo Inélia Garcia, educadora física formada há 27 anos, que já trabalhou com ginástica rítmica, fitness, dança, caratê, ioga e,





desde 1994, dedica sua vida profissional a ensinar, estudar e praticar Pilates.

Inélia é a proprietária do The Pilates Studio. Alice é a dona do Physio Pilates, ligada à Polestar Pilates Education. São as duas maiores redes de estúdio de Pilates do Brasil. Juntas, têm mais de 5 mil alunos. A diferença entre o Pilates de Inélia Garcia e Alice Becker está no conceito. Enquanto Inélia frisa que utiliza o método original "exatamente como Joseph Pilates fazia", Alice diz que aplica a técnica somada ao aprimoramento da ciência e da tecnologia. "A gente acredita que a ciência evoluiu muito e permitiu que o equipamento e a técnica fossem aprimorados", explica a dançarina baiana. Um outro estilo de Pilates chegou há menos tempo no país trazido pela educadora física paulistana Fabiana Silva. Ela inaugurou em São Paulo, há três anos, o estúdio Spirale sob a bandeira de outra das maiores vertentes mundiais de Pilates, o Stott Pilates. Trazido do Canadá, esse estilo também não é idêntico à técnica original. "A diferença são alguns dos exercícios que adotamos", afirma Fabiana,

que também tem entre seus profissionais instrutores formados pelo The Pilates Studio. "Mas os benefícios serão sempre os mesmos." Independentemente das diferenças conceituais entre as três instrutoras, todas concordam que Pilates é mais do que simples exercícios. É um método de reeducação, respeito e reconhecimento do próprio corpo, sem discriminação de sexo e idade.

## FILOSOFIA DE VIDA

Maria da Graça dos Santos é musicista, compositora e tinha 68 anos quando, em 2001, começou a se queixar de dores pelo corpo. "O médico viu que eu estava com artrose, cansada e sem pique nem para andar", diz. "Aí, ele me indicou uma escola de Pilates." Maria da Graça passou nove meses fazendo aulas particulares até que a professora a liberou para as aulas em grupo. "Voltei às atividades como uma pessoa de 50 anos", conta a musicista que, graças aos exercícios de Pilates, criou coragem para resgatar material sobre sua carreira e publicou o livro *Miniaturas*, pela Universi-

dade Federal da Bahia, com 69 composições folclóricas brasileiras, sendo que 29 são de sua autoria. "Pilates também atinge a mente da gente", afirma. Por ter influências de técnicas orientais como a ioga, é comum ouvir comentários de alunos dizendo que os exercícios, principalmente os de respiração, estimulam a concentração. "Não é só um condicionamento físico", diz Inélia. "É uma arte, uma ciência e uma filosofia de vida."

Desde a abertura das primeiras escolas no país, o Pilates vem se difundindo rapidamente por todos os estados brasileiros. Os maiores estúdios têm até lista de espera. Com tanta procura, nos últimos anos surgiram dezenas de escolas e academias exibindo placas e propagandas com frases do tipo "temos Pilates". "Tem gente que faz um cursinho de fim de semana e no dia seguinte já está dando aula", afirma Alice Becker. Alistar-se no rol de alunos de uma dessas escolas é um grande risco. "O mau uso da técnica e dos equipamentos pode provocar, no mínimo, problemas de coluna e de joelhos", diz Inélia Garcia.

A formação de um bom professor de Pilates





# da fragilidade à perfeição

Joseph Pilates foi um grande estudioso dos movimentos do corpo. Ao longo de toda vida, ele buscou uma atividade na qual houvesse perfeita coordenação entre corpo, mente e espírito e a importância de trabalhar força, equilíbrio e controle motor. Sua história começa ainda menino, na Alemanha, onde nasceu em 1880. Pilates era um garoto pequeno, minguado e asmático. Para sair dessa condição pouco animadora, passou a se exercitar. Tornou-se ginasta, esquiador, mergulhador, boxeador e artista de circo. Aos 14 anos, já tinha uma estrutura corpórea beirando a perfeição e chegou a ser chamado para posar para quadros de anatomia. Aos 24 anos, durante a primeira Grande Guerra, foi exilado para uma ilha da Inglaterra. Lá, começou a desenvolver o uso de molas na cama dos hospitais onde trabalhava com mutilados e outros exilados. Assim nasceram as idéias que mais tarde deram origem a alguns dos aparelhos que criou. Após a I Guerra, voltou para a Alemanha e passou a trabalhar com Rudolph Laban, grande estudioso do corpo humano. Em 1926, partiu para os Estados Unidos onde, ao lado da esposa, Clara, que conheceu no navio a caminho da América, abriu seu primeiro estúdio. Em pouco tempo de trabalho, Pilates estava cercado pelos maiores bailarinos da época, que mandavam seus próprios alunos para serem treinados pelo mestre alemão.

Com sua morte em 1967, aos 87 anos, Clara deu continuidade ao trabalho do marido. Preocupada em manter a técnica como ele a desenvolveu, Clara nomeou Romana Kryznowska, pupila de Pilates desde 1947, como tutora do método. Ainda hoje, aos 83 anos, Romana percorre o mundo certificando novos instrutores e espalhando aos quatro ventos a técnica de seu mestre. Assim como outros, que após aprenderem a método com Romana, aprimoraram a técnica criando variações do método original, como o STOTT Pilates e o Polestar Pilates Education.



## ONDE PRATICAR

**DeMarcondes Pilates:**  
(41) 568-1918 | [www.demarkondespilates.com.br](http://www.demarkondespilates.com.br)

**Giu Bergamo Studio:**  
(11) 5542-8882

**Physio Pilates:**  
(71) 3261-8000 | [www.physiopilates.com.br](http://www.physiopilates.com.br)

**Spirale:**  
(11) 3849-9301 | [www.spirale.com.br](http://www.spirale.com.br)

**The Pilates Studio:**  
(11) 3284-8905 | [www.pilates.com.br](http://www.pilates.com.br)

*Se quiser saber onde praticar em sua cidade, procure um destes estúdios, que têm filiais e parceiros espalhados em diversos pontos do país.*

**Preços:**  
De R\$ 40 a R\$ 90 por aula

*Os valores variam de acordo com a região e não necessariamente refletem a qualidade do estúdio ou do professor.*

leva em média dois anos, gastos entre as 800 horas de aulas, prática e estudo do método. A certificação do instrutor deve ser feita obrigatoriamente por um órgão internacional, que vai testar, aprovar e acompanhar, de tempos em tempos, a evolução e a qualidade do atendimento e da técnica do profissional. Giuliana Bergamo é dançarina desde os sete anos e dona do próprio estúdio de Pilates há pouco mais de 12 meses. A paulistana de 31 anos conheceu Pilates em 1997 e diz que estudou muito, fez aulas dentro e fora do Brasil e é certificada desde 2001. "Quando o instrutor faz pela moda, ele tem só o repertório aprendido", diz Giuliana. "A diferença está em olhar para o aluno e perceber que cada um precisa de uma técnica diferente."

Como os adeptos do método costumam dizer, uma reportagem nunca será o suficiente para entender tudo o que Pilates é capaz de fazer pelo corpo e pela saúde de qualquer pessoa. "O resultado é uma mudança interessante que mexe com a sua postura diante da vida", afirma a atriz Clara Garcia. ■