

O poder do pilates

Método alia flexibilidade e fortalecimento muscular, tornando-se coqueluche entre os que buscam boa forma ou reabilitação de partes do corpo

Cristiane Bronzeado

Fotos: Tânia Collier



Trapézio, barril, reformer, cadeira combo. Ouvidos pela primeira vez, esses parecem ser os nomes de alguns aparelhos utilizados no circo. Mas se trata de equipamentos desenvolvidos especialmente para um método ainda novo no Brasil: o pilates. Agradável de praticar e com resultados rápidos, o pilates na verdade é mais que um método. Para os praticantes, é quase uma filosofia de treinamento do corpo e da mente, com o objetivo de conseguir a união entre os dois através de um controle preciso da parte física.

Trata-se de uma modalidade de exercício que mescla alongamento, trabalhos de resistência muscular e atividades localizadas, de eficácia comprovada, que vem ganhando popularidade com a crescente conscientização das pessoas sobre a importância da boa forma para uma vida saudável. Assim, o pilates faz fama nas academias e estimula o surgimento de centros especializados.

Baseado em uma série de exercícios que focalizam o aumento da flexibilidade e da força total do corpo, esse método consiste na realização de movimentos firmes, porém suaves, no chão (com auxílio de pesos, bolas, bastões e faixas) e principalmente em aparelhos especialmente projetados para os exercícios, res-

tabelecendo o alinhamento do corpo e o equilíbrio do ser. Essas máquinas têm resistência dada por molas, polias e tiras de couro, em substituição aos pesos.

A técnica foi criada em 1923 pelo alemão Joseph Pilates, que desenvolveu mais de 500 movimentos diferenciados buscando harmonizar as energias física e mental com respiração e exercícios físicos, unindo técnicas de conscientização corporal e controle motor. O método trabalha isolando e fortalecendo grupos musculares mais profundos, alongando os que se encontram sobrecarregados e reeducando a postura corporal.

Ao contrário de muitos esportes focados nos músculos maiores e mais fortes, procurando torná-los ainda mais firmes e volumosos, no pilates os músculos menores e mais fracos ganham atenção especial, sendo fortalecidos, enquanto os músculos maiores têm o tônus melhorado para favorecer a mobilidade das articulações.

Mas o principal foco do pilates é o fortalecimento da região abdominal, que é chamada de “casa de força”. O pensamento é que um abdome forte sustenta melhor a coluna (principalmente na região lombar) e também os órgãos vitais. Segundo a filosofia, tudo o que se faz está relacionado com essa região. Para ajudar



nesse processo, entra em cena uma respiração forte e centrada na contração dos músculos abdominais.

Para quem vê, de início os movimentos parecem fáceis, principalmente para aqueles acostumados com aulas de aeróbica ou musculação, nas quais são utilizadas grandes cargas. Porém, na prática, buscando o correto alinhamento do corpo e com a resistência indicada para cada caso, o praticante percebe que o pilates exige tanto quanto qualquer exercício. A diferença é que tudo ocorre dentro do tempo de cada aluno, que precisa adquirir uma postura corporal correta e se conscientizar de seus próprios limites e possibilidades de superação.

BASES – A concentração é um dos seis princípios básicos do pilates. Com ela, é possível estabelecer a sintonia entre mente e corpo e desenvolver exercícios com níveis de dificuldade mais elevados. Os outros princípios são respiração, controle, centramento, fluxo do movimento e precisão.

“Esses princípios são fundamentais. Durante a execução dos movimentos, é preciso aplicar todos eles – postura correta, pé alinhado, respiração coordenada com o movimento. Trabalhando tudo isso, está se trabalhando também a mente, sem a preocupação com o que se vai fazer depois que sair da sala”, explica a educadora física e professora de pilates Etiene Mafra, que ensina no Prãna – Studio de Yoga e Pilates, no Recife.

Como a segurança dos movimentos está sempre presente, a técnica é ideal para todos os tipos de pessoas: atletas, sedentários, obesos e idosos acima de 70 anos. Esta última situação é a de Isaura Aragão, 88 anos, que não conseguia sequer andar sem a ajuda de duas pessoas. O método literalmente mudou a sua vida.



“Resolvi fazer pilates depois que me deparei com uma cadeira de rodas. Não admiti depender dela. Já faz dois anos que faço essas aulas e não pretendo parar. Sei que não é milagre, ainda hoje ando com dificuldade, mas o resultado está sendo cada vez mais satisfatório”, relata.

Uma dúvida que persiste ao se falar de pilates é: ele ajuda a emagrecer? A resposta, em geral, é não. Mas o corpo, sem dúvida, passa por mudanças substanciais. Os especialistas explicam que o método faz com que o aluno conheça e aprenda a usar melhor o próprio corpo. À medida que descobre como fazê-lo corretamente, sua postura melhora, seus músculos adquirem maior tonicidade, suas articulações tornam-se mais flexíveis e a forma de seu corpo fica mais equilibrada, ereta e alongada.

“Dá resultado rápido, tanto em relação a dores quanto ao equilíbrio físico e mental. A pessoa define o corpo e pode até emagrecer, pelo fato de equilibrar a mente, fazendo com que passe a comer menos”, completa a fisioterapeuta e sócia do Corpus Pilates e Cia., no Recife, Éryka Bezerra.

A técnica também é utilizada em hospitais e consultórios médicos como trata-

mento para acelerar a reabilitação corporal. Direcionados de acordo com as necessidades de cada um, os exercícios podem ser praticados por qualquer pessoa, das grávidas aos pacientes em fase de reabilitação. Os movimentos são realizados sem pressa, o que ajuda a desenvolver o autocontrole e evitar o estresse.

“A reabilitação é feita com objetivo de trabalhar a força muscular, a flexibilidade e o ganho ou recuperação de movimento. O resultado após cada aula é uma agradável sensação de bem-estar, auto-estima e vigor, pois cada músculo foi alongado, tonificado e massageado”, garante Éryka Bezerra.

Outro aspecto positivo é a rapidez com que os resultados começam a aparecer. A aluna Virgínia Almanza, 24 anos, começou a praticar pilates há cinco meses devido a problemas na coluna e já não sente mais dores. “Eu comecei a fazer como tratamento e também para fortalecimento muscular. Já fiz outras técnicas e achei que o resultado do pilates foi mais eficaz”, compara. Virgínia complementa afirmando que emagreceu e que sua silhueta ficou bem mais definida em pouco tempo.





Confira os benefícios que a prática freqüente do pilates pode proporcionar:

- Alongamento e flexibilidade.
- Melhora da postura.
- Desenvolvimento da consciência corporal e melhora da coordenação motora.
- Fortalecimento do corpo, especialmente da musculatura abdominal.
- Mobilidade de articulações.
- Desenvolvimento dos músculos que sustentam a coluna, aliviando dores crônicas na região.
- Diminuição da tensão e da fadiga.
- Relaxamento e combate ao estresse.
- Diminuição do percentual de gordura corporal.
- Diminuição da tensão pré-menstrual.
- Aumento da resistência física e mental.
- Aumento da concentração.
- Reabilitação de áreas enfraquecidas e auxílio no tratamento de complicações nos joelhos, ombros e panturrilhas, acidentes automobilísticos, reumatismo, poliomielites, pós-cirurgias, pré e pós-parto.

As aulas apresentam:

- Exercícios suaves e eficazes.
- Poucas repetições de cada movimento.
- Grande repertório de exercícios, evitando monotonia.
- Uso de aparelhos e acessórios criados especialmente para os exercícios.
- Resultados rápidos e duradouros.
- Construção de uma postura correta e natural.

Serviço:

Prâna – Studio de Yoga e Pilates
 Rua Amazonas, 67
 Pina – Recife – PE
 Telefone: (81) 3465-1629
www.prana.pro.br

Corpus Pilates e Cia.
 Rua José Bonifácio, 1099, sala 10
 Torre – Recife – PE
 Telefone: (81) 3074-6004
www.corpusfisio.com.br

Physio Pilates
 Rua Roschild Moreira, 1
 Ondina – Salvador – BA
 Telefones: (71) 3381-8000/3261-8000
www.physiopilates.com

Clínica Pilates
 Rua Carlos Vasconcelos, 1417
 Meireles – Fortaleza – CE
 Telefone: (85) 3087-8888

