

# Virou febre

■ De atletas a idosos, número de praticantes cresce a cada dia na capital

● Lorena Castro

lorena.castro@jornaldebrasil.com.br

Seja nos aparelhos de estruturas de madeira e metal, com molas e tiras de couro, ou em movimentos feitos no solo com a ajuda de bolas, o Pilates se tornou um grande aliado na busca por um corpo mais flexível, relaxado e saudável. Febre nas academias, a atividade motivou a criação de vários estúdios e clínicas e tomou conta da capital federal, que já conta com vários praticantes. Por isso, o método foi escolhido para inaugurar a página semanal de boa forma e bem-estar que o *Jornal de Brasília* passa a publicar aos sábados.

Engana-se quem pensa que



Pilates é apenas para a mulherada. Mesmo sendo mais praticado pelo sexo feminino, os homens também se renderam ao método. O fisioterapeuta Rodrigo Fonseca ensina a atividade há quatro anos e exalta as vantagens do método tanto para a reabilitação física, quanto para a consciência corporal. "Talvez a parte do tratamento de lesões tenha levado os homens à atividade. Mas já vemos muitas pessoas aderindo por causa da estética", conta.

Em Brasília, clínicas e academias oferecem a atividade. A diferença são os aparelhos. "O Pilates tem muitos benefícios. Ele define a musculatura, aumenta a flexibilidade e melhora a postura.

Nas academias, eles trabalham apenas a parte em solo, sendo outra opção para as pessoas", explica. Apesar da invenção da modalidade ter sido na década de 1920, a popularização no Brasil começou nos anos 90.

## MODA SAUDÁVEL

A professora Giselle Rangel, que se rendeu ao pilates há dois anos, já tem várias turmas e dá aulas em três academias da cidade. Ela admite que o Pilates virou moda. "Chega muita gente querendo começar porque leu em tal revista que uma atriz passou a fazer pilates", sorri.

Ela garante que qualquer um pode praticar a atividade, mesmo que esteja fora de forma ou meio enferrujado. O melhor é que, com o crescimento do Pilates, quase toda aula tem um aluno iniciante. "Costumo fazer a aula em cinco fases. Começo pelo alongamento e aquecimento, passo para o solo com colchonete e, depois, usamos a bola. Na última etapa, fecho com o relaxamento. Mas todo mundo me acompanha", revela.

O grande diferencial entre o aparelho e o pilates no solo é o foco. No primeiro caso, o método é indicado principalmente para a reabilitação física. Mas também funciona para uma melhora na postura ou para a tonificação da musculatura. Como é mais completo, é possível trabalhar conforme a necessidade de cada aluno, fazendo com que a evolução seja gradual. Por isso, o pilates nos aparelhos tem muitos adeptos entre a terceira idade.



O pilates em solo com bolas trabalha a musculatura e a resistência corporal em um estágio intermediário. Isso não impede que iniciantes possam acompanhar as aulas.



## Mito ou verdade?

- Os resultados são rápidos e duradouros? VERDADE! Desde que seja feito de 2 a 3 vezes por semana.
- Em três meses a musculatura está tonificada? MITO! Depende muito da pessoa, da alimentação, etc.
- A postura melhora significamente? VERDADE! A consciência corporal aumenta e a pessoa fica mais flexível e com o corpo alongado.
- O pilates combate o estresse? VERDADE! Qualquer atividade física alivia o estresse. O trabalho com a respiração feito no pilates ajuda ainda mais.
- Praticar musculação atrapalha o pilates? MITO! Ao contrário, as atividades são complementares.

INFO/BR/Cicero

GLAUCYA BRAGA



Rodrigo Fonseca enumera as vantagens da atividade: definição da musculatura, aumento da flexibilidade e melhora na postura corporal

#### GANHO DE PERFORMANCE

Outro público forte do pilates são os atletas. O corredor de rua Lucimar de Oliveira, de 47 anos, começou a praticar a atividade por orientação médica, mas gostou tanto que não conseguiu mais parar. "Pratico há dois anos e, por causa dele, meu desempenho melhorou muito. Como detesto academia, eu preferi ir à clínica", destaca Lucimar.

O corredor aconselha a modalidade para melhorar a performance de qualquer atleta. "Agora eu faço como exercício complementar. Tenho mais flexibilidade e a respiração virou outra", garante. O fisioterapeuta Rodrigo Fonseca explica que a respiração do pilates é abdominal. "Inspiramos com a nariz e soltamos com a boca. Isso gera uma oxigenação melhor e, por isso, experimentamos o famoso estado de bem estar depois", garante o professor.