

THE WALL STREET JOURNAL

15 de março de 2005 – Vol. CCXLV No. 51

Será Que Seu Educador de Pilates Representa Um Perigo à Saúde?

Esse Método Popular de Exercícios Carece de Educadores Treinados; Os Riscos Do “Mergulho do Cisne”

Por SALLY BEATTY

Pilates, método popular de treinamento de resistência está enfrentando um problema: O número de pessoas se matriculando para fazer as aulas está excedendo o número de pessoas qualificadas para ensiná-las. Como diversos exercícios de Pilates envolve o uso do pescoço e da coluna, a qualidade da orientação é mais crítica do que em muitas outras formas de exercícios.

Enquanto algumas organizações de acreditação de educadores de Pilates requerem meses de treinamento, outras entregam licenças após um rápido final de semana. Pilates não é a única modalidade de condicionamento físico que está tendo que determinar se seus padrões são por demais permissivos. Personal trainers e instrutores de yoga também têm recebido queixas de clientes que se machucaram. (Para ver os prós e contras de algumas rotinas de condicionamento físico, vide página D4.)

Os entusiastas pelo condicionamento físico da terceira idade – desde jogadores profissionais de golfe até donas de casa – aderiram ao Pilates, uma forma de treinamento de resistência que fortalece os músculos e reduz a rigidez através de exercícios precisos e exigentes e de movimentos realizados em colchonetes e equipamentos elaborados.

Em parte pela reputação de reduzir a dor lombar, Pilates se tornou uma das modalidades de mais rápido crescimento no país, especialmente entre os “Baby Boomers” desgastados por anos de Cooper e tênis. De acordo com a Sporting Goods Manufacturers Association o número de pessoas fazendo Pilates aumentou de 2,4 milhões em 2001 para aproximadamente 9,5 milhões de pessoas em 2003, último ano em que os números estão disponíveis.

No entanto, o número de educadores de Pilates e donos de academias está crescendo numa direção arriscada. Kevin Bowen, chefe executivo da Pilates Method Alliance, um grupo sem fins lucrativos de educadores, fabricantes de equipamentos e estúdios, argumenta que apenas em torno de um quarto a um terço dos educadores de Pilates foram adequadamente treinados. Lindsay Merrithew, presidente da Stott Pilates, uma grande fabricante de equipamentos para Pilates, que também dirige um programa de treinamento, alega que os números podem ser ainda menores.

Alguns dos chamados movimentos clássicos de Pilates, como o “roll-over”, podem causar lesões no pescoço se feitos incorretamente, diz Michele R. Scharff-Olson, fisiologista e diretora de pesquisa no laboratório de desempenho humano da Universidade de Auburn em Montgomery, Alabama. Outros movimentos clássicos de Pilates podem causar distensão das costas. O “mergulho do cisne”, por exemplo, envolve dobrar o corpo num arco e se balançar apoiado sobre a barriga com braços e pernas a aproximadamente 15 centímetros do chão.

“Existem algumas questões técnicas que podem causar problemas”, diz William O. Roberts, presidente da American College of Sports Medicine.

Adeptos do Pilates clássico que acreditam que o condicionamento físico está sendo vítima do marketing também chamam a atenção para algumas inovações. Para queimar mais calorias, por exemplo, algumas academias promovem o “Cardio” Pilates, que realiza certos movimentos rapidamente e várias vezes. Contudo, Pilates, conforme foi desenvolvido entre 1912 e 1926 pelo boxeador e ginasta Joseph Pilates, envolve uma série de movimentos controlados executados lentamente e com poucas repetições.

Outra invenção ainda mais recente é a “Aqua” Pilates, que torna os movimentos mais fáceis de serem executados. Contudo, fazer Pilates dentro de uma piscina viola o princípio básico da disciplina: usar a gravidade para exercitar os músculos.

Nesse entremeio, vídeos de Pilates se tornaram populares. “Existem muitas nuances e detalhes envolvidos nos exercícios de Pilates, como manter o controle e alinhamento do corpo”, diz Ken Endelman, presidente e chefe executivo da Balanced Body Inc., um fabricante de equipamento de Pilates localizado em Sacramento, Califórnia “É difícil assistir televisão enquanto você faz Pilates.”

À medida que Pilates cresce, o número de educadores têm inchado – de acordo com a PMA, de 200 em 1991 para mais de 15.000.

A PMA recomenda que os educadores de Pilates sejam treinados para ensinar os exercícios tanto de solo quanto no equipamento, devendo perfazer mais de 450 horas de treinamento. Power Pilates em Nova York, que inclui uma rede de estúdios de Pilates e um amplo programa de treinamento de professores, oferece certificação ao custo de \$3.750,00 e requer aproximadamente 600 horas de treino. A Power Pilates também oferece cursos de certificação para exercícios de solo para iniciantes por \$450,00, com 16 horas de treino, mais a participação em 10 a 15 aulas de Pilates no solo.

Outros programas de treinamento são bem menos exigentes. A SCW Fitness Education Inc. em Evanston, Illinois, oferece cursos de certificação de um e de dois dias em Pilates por \$99,00. A National Exercise Trainers Association, com sede em Minneapolis, Minnesota, oferece um curso de certificação de dois dias com 14 horas para personal trainers ou instrutores de condicionamento de grupo por \$299,00. Candidatos a professores devem realizar um teste escrito o demonstrar que são capazes de ensinar os exercícios com segurança. Dos mais de 10.000 certificados emitidos pela SCW no ano passado, aproximadamente 2.000 eram para educadores de Pilates.

A PMA está trabalhando com a National Organization for Competency Assurance, que acredita pessoas em áreas que vão desde a acupuntura até o planejamento financeiro, para criar o primeiro teste nacional de acreditação para educadores de Pilates ministrado por terceiros. A PMA diz que o teste estará pronto em maio.

Tanto a SCW quanto a National Exercise Trainers Association defendem sua abordagem, dizendo que programas mais rigorosos são muito caros e demandam muito tempo. “Pode não ser um programa puro e sem adulteração”, diz Sara Kooperman, chefe executiva da SCW, mas “precisamos trazer mais pessoas para a área.”

Esse debate se intensifica à medida que a indústria de Pilates cresce com robustez, mesmo fora dos E.U.A., desde a Coréia do Norte até a Espanha. Pilates também se tornou uma ferramenta poderosa de marketing, usada para vender tudo desde vitaminas até roupas. A Puma, lançou recentemente um sapato para Pilates (apesar dos puristas preferirem pés descalços ou, por motivos de higiene, meias).

Antigamente restrito a um pequeno número de estúdios especializados, desde então as aulas de Pilates se espalharam invadindo academias de subúrbios e centros de condicionamento físico em todo o país. No ano passado, 63% das academias ofereciam aulas de Pilates, sendo que em 1999 a percentagem era de 19%, de acordo com Kathie Cavis, diretora executiva da IDEA Health & Fitness Association, um grupo com fins lucrativos de profissionais de fitness com sede em San Diego, Califórnia.

O mercado para equipamento de Pilates mais do que quadruplicou desde 1999, atingindo, de acordo com a Balanced Body, fabricante líder de equipamento de Pilates, uma estimativa de \$28 a \$30 milhões em 2004, enquanto que em 1999 era de aproximadamente \$6.5 milhões.

Diferente dos equipamentos para levantamento de peso, onde o foco está em mover um ou dois grupos musculares por vez, Pilates envolve diferentes partes do corpo todos se movimentando ao mesmo tempo. Exercícios realizados no equipamento de Pilates também podem demandar muito da pessoa. Por exemplo, mais de 75 tipos diferentes de exercícios podem ser realizados no “reformer”, uma mesa deslizante com polias que podem ser ligadas aos braços e pernas.

Alguns professores veteranos dizem que os novatos devem começar pelos equipamentos de Pilates e não pelos exercícios de solo. Também dizem que é melhor aprender Pilates apenas um aluno por professor ou em pequenos grupos. No entanto, para aumentar a atratividade de Pilates muitas academias enfatizam aulas de solo com grupos numerosos. “Os equipamentos podem intimidar,” diz Cheryl Mueller Jones, vice-presidente de programas e serviços na Town Sports International, que dirige a New York Sports Club.

O Que As Modalidades Fazem Por Você

Prós e contras de algumas rotinas populares de exercícios:

Exercício	Prós	Contra
Pilates	Um pouco mais rigorosa que yoga para pessoas que desejam queimar mais calorias	Para um maior efeito, ele requer equipamento especial. Um menor condicionamento cardiovascular que outras rotinas de exercícios.
Yoga	Promove fortalecimento do centro e flexibilidade. Baixa taxa de lesões.	Menos efetiva para a perda de peso. Não queima muitas calorias e tem uma menor melhoria cardiovascular que outras atividades.
Kick Boxing	Queima calorias e pode ser bom para o condicionamento aeróbico.	Maior risco de distensões musculares e outros – particularmente se houver luta combinada ou outro tipo de contato real.
Spinning	Se realizado agressivamente, queima muitas calorias e melhora o condicionamento cardiovascular.	Provoca dor nas costas e faz pouco pela parte superior do corpo
Tae Bo	Bom trabalho geral de condicionamento físico	Maior risco de distensões musculares e rupturas.

Fonte: William O. Roberts, M.D., membro da American College of Sports Medicine; presidente da ACSM; professor adjunto do Department of Family Medicine da Universidade de Minnesota Phalen Village Clinic, em St. Paul, Minnesota.

Legenda da primeira foto:

Educadora de Pilates realizando um exercício de “ponte” num trapézio.

Legenda da segunda foto:

O exercício de alongamento de joelhos com os joelhos suspenso, foi criado para trabalhar os músculos abdominais e o quadríceps.