

1. Apresentação do método

Pilates Smart® = Pilates + Fisioterapia + Bioengenharia

Há aproximadamente 20 anos venho desenvolvendo um trabalho global de Postura e Alongamentos em Cadeias Musculares voltado ao reequilíbrio e o alívio das dores músculo-articulares. Ao longo destes anos fui percebendo a necessidade de agregar fortalecimento muscular a esse trabalho. Meus pacientes, na sua maioria acima dos 50 anos, após a reabilitação e alta da "fisioterapia", não se sentiam seguros para procurar uma academia ou fazer exercícios sozinhos em casa. Os médicos indicavam exercícios, mas faltava selecionar quais os exercícios apropriados e especialmente treinar os pacientes, pois estava claro que indicar-lhes atividade física ou entregar panfletos com desenhos de exercícios era ineficiente, devido principalmente a falta de consciência corporal.

Há 12 anos conheci o método de Pilates, que a princípio, me pareceu uma ginástica com cuidados de postura, nada de muito especial. No entanto, 2 anos depois, um amigo me trouxe de presente dos Estados Unidos três fitas de vídeo com os exercícios de Pilates e me disse que o método estava fazendo sucesso por lá. O material revelou uma dimensão nova e mais interessante, especialmente quanto à história e princípios do método, inclusive pelo fato de Joseph Pilates ter se tornado famoso por reabilitar bailarinos com exercícios antes mesmo do nascimento da fisioterapia.

Resolvi então conhecer as linhas do método existentes no Brasil, especialmente aquelas voltadas à reabilitação. Fizemos, eu e minha equipe, diversos cursos de Pilates e não encontramos nada que se adequasse às necessidades dos nossos pacientes. Pensei então em procurar no país de origem de Pilates, a Alemanha, onde encontrei excelentes instrutores formados em sua maioria nos EUA e no Canadá, mas nada específico para a reabilitação e dor.

Enquanto isso, no trabalho na clínica fui observando nos pacientes e sentindo cada vez mais em meu próprio corpo a eficácia e a riqueza do método. Há quatro anos, consegui ir a Toronto, fazer um estágio e cursos de Pilates na Stott Pilates, uma das melhores escolas do método do mundo. No entanto, nem lá e nem mesmo na Universidade de Toronto, onde havia aulas de Pilates, estes exercícios eram utilizados em reabilitação, apesar do setor de fisioterapia utilizar muita cinesioterapia, especialmente com elásticos!

Desta forma, reconheci a importância de adaptar e adequar os exercícios deixados por Joseph Pilates às necessidades da Educação Física, da Fisioterapia preventiva, da Ginástica Laboral e especialmente a uma Cinesioterapia mais moderna e eficiente.

Aos princípios deixados por Pilates associei minha experiência profissional de 20 anos na prática de Medicina Chinesa e Fisioterapia voltada para o alívio da dor; meu conhecimento adquirido em anatomia por sete anos de docência em Universidades; em biomecânica por 4 disciplinas de no mestrado em bioengenharia na USP; as Cadeias Musculares que foram sendo reconhecidas por minhas mãos nos desenhos das contraturas musculares que eu fazia nos clientes; o conhecimento em reeducação postural, manobras articulares e miofasciais, além do que há de mais avançado na ciência dos materiais poliméricos, surgindo então o Pilates Smart® uma Cinesioterapia Consciente baseada no trabalho de Pilates.

2. Vantagens do método Pilates SMART®

Possibilidade de trabalhar em cadeias abertas e fechadas, estáveis e instáveis, com e sem carga. Menor risco a lesões: baixa velocidade, baixas resistências, resistências progressivas, poucas repetições e grande variedade de exercícios. Caráter Globalista: sincronidade articular e muscular, e equilíbrio entre os músculos agonistas e antagonistas.

Individualidade: o equilíbrio muscular era o principal fator a ser buscado em cada cliente de Pilates, assim como os desequilíbrios musculares são individuais, os protocolos também devem ser programados individualmente.

- Pode começar em qualquer estágio de condicionamento físico.
- Pode começar em qualquer idade.
- Pode ser utilizado por qualquer pessoa.
- Grande mercado: Pode ser aplicado em reabilitação (clínicas, centros de saúde), como condicionamento físico (Personal trainers, auxílio direcionado ao esporte), como ginástica Laboral, etc.

3. Pré-Requisitos

Formação universitária em Fisioterapia, Educação Física, Terapia Ocupacional, ou alunos de graduação do quinto período em diante nestas áreas. Constitui pré-requisito conhecimentos de anatomia, cinesiologia e biomecânica, sem os quais o aluno não terá condições de acompanhar o curso.

4. Formação

Garantimos a qualidade da formação de nossos instrutores através de um ensino voltado para a consciência corporal, da dinâmica do curso e da prática de todo o repertório de exercícios e recursos verbais e proprioceptivos, utilizados para ensinar o aluno a se perceber e a realizar adequadamente os exercícios e a construir um corpo ao mesmo tempo flexível, forte, saudável e com uma boa postura.

5. Objetivo do curso de formação

Possibilitar aos alunos o uso do método adaptado a sua prática diária na clínica, em academias ou como personal-trainers, visando à melhora do controle, da flexibilidade e da consciência corporal de seus clientes.

Acreditamos que o benefício maior do método é trazer ao homem contemporâneo a consciência e especialmente a educação corporal, investindo na prevenção de dores causadas por desequilíbrios músculo-articulares comuns da nossa era.

Prevenir através de exercícios pensantes é buscar a melhoria da qualidade de vida diária.

Conhecer o corpo para se mover sabiamente diante das solicitações e estímulos nervosos, físicos e mentais para se adaptar a evolução intelectual, evitando o stress, os vícios posturais e a inatividade física nas futuras gerações. E assim fazer uma pequena contribuição para a realização do sonho de Pilates em popularizar seu método através de multiplicadores em educação física/fisioterapia preventiva.

6. Objetivos específicos

- desenvolver a consciência corporal e postural para perceber-se e poder ajudar ao outro.
- executar a série de exercícios básicos e intermediários com coordenação, precisão e leveza de movimentos.
- compreender as fundamentações anatômicas, fisiológicas, e biomecânicas dos exercícios.
- treinar o comando dos exercícios e das aulas.
- identificar as diferenças individuais de cada cliente/aluno para trabalhá-lo, respeitando as suas características pessoais e sua individualidade dar ao aluno condições de ministrar aulas em grupos e individuais.

7. Metodologia

Para alcance dos objetivos propostos serão utilizados os seguintes recursos:

- 120 horas/aulas, distribuídas em 7 módulos mensais de 17/18h horas cada, sendo 30% de teoria e 70% de prática.
- Aulas Práticas: Vivências em que serão ensinadas e treinadas as bases do método para despertar a consciência corporal dos alunos, preparando o corpo na aprendizagem da construção, comando e execução dos movimentos. Aulas em grupos ao final do aprendizado de cada módulo (execução e direção).
- Aulas teóricas com uso de recursos audio-visuais, compreendendo os princípios anatômicos e biomecânicos que fundamentam a prática consciente dos movimentos e controles aprendidos, e explicam sua eficácia.

- Avaliação postural: realizada no primeiro e no último módulo só para quem faz a formação completa. A comparação das posturas iniciais e finais é dada impressa a cada aluno.
- 5 aulas individuais comprovadas com um instrutor da Oficina do Corpo ou do método Pilates Smart®, os alunos de Curso tem desconto sobre o valor das aulas na Oficina do Corpo não incluídas no valor do curso.
- 5 aulas em grupos comprovadas com um instrutor da Oficina do Corpo ou do método Pilates Smart®, os alunos de Curso tem desconto sobre o valor das aulas na Oficina do Corpo e podem realizar estas aulas em grupos gratuitamente nos grupos com vagas nos períodos de baixo movimento na clínica (julho e janeiro) 20 horas de observação (estágio) de aulas de Pilates Smart®- obrigatório e valor incluído no valor do curso.
- Avaliações feitas a cada Módulo, através de aulas para acompanhar o empenho e desempenho do aluno na compreensão do conteúdo teórico, e fornecer subsídios para sua orientação pessoal ao longo do curso, valor incluído no valor do curso.

*São de inteira responsabilidade do aluno (a), o estudo da parte teórica e o treinamento dos exercícios para acompanhamento de cada módulo. É condição básica para a formação de instrutores o treinamento intensivo dos exercícios aprendidos, nos intervalos entre os módulos.

8. Estrutura dos módulos

Todos os Módulos são teórico/prático/vivenciais e interdependentes. A formação completa de Instrutores de Pilates Smart®, só é certificada diante do cumprimento das 120h/aula (7 módulos), das 20h do estágio de observação e realização das aulas em grupos.

A cada Módulo o aluno receberá uma apostila contendo o conteúdo teórico, e o repertório de exercícios ensinados naquele módulo, com explicações detalhadas das ações musculares e linhas de força adequadas para a construção dos movimentos. Este material servirá de orientação para o seu treinamento imprescindível entre os módulos. Portanto, o aproveitamento do aluno em cada módulo dependerá da assimilação e incorporação do que foi ministrado no módulo anterior, sendo de responsabilidade do aluno o seu investimento pessoal no aprendizado teórico e prático.

Nas vivências e aulas práticas de cada módulo haverá, no mínimo, dois instrutores de Pilates Smart®, para cada 6(seis) alunos dando assistência e orientando-os, na execução precisa dos movimentos.

9. Certificação de instrutores

É a Certificação de Instrutores de Pilates Smart®, que habilita o aluno para o seu uso no atendimento a seus clientes/alunos. Para obter a certificação o aluno é avaliado durante todos os módulos e orientado sobre seus pontos fracos a serem mais trabalhados até o último módulo em que será avaliado através de uma aula programada e ministrada pelo aluno.

Nem a frequência ao curso, nem a Certificação habilitam o aluno a ministrar cursos de Pilates Smart®, e nem a treinar novos instrutores, nem mesmo usar indevidamente a marca Pilates Smart®.

O aluno não considerado apto, terá a oportunidade de refazer a prova final, sem custos, nos módulos finais de cada nova turma (sétimo módulo). A cada módulo, serão feitas avaliações dos conhecimentos teóricos, práticos, precisão e qualidade dos movimentos e desempenho nos exercícios dos módulos anteriores.

10. Programa do curso

Módulo 1 – 11, 12 e 13 de setembro/2009

SOLO

Princípios do método, histórico - Pilates no mundo hoje , Introdução ao método Pilates Smart®, -Exercícios de Consciência Corporal - Avaliação Postural -Exercícios de Respiração (Caixa de força muscular abdominal, anatomia e biomecânica da respiração) - Exercícios de Solo, básicos, intermediários (mobilização cervical, mobilização da cintura escapular, ombros, cotovelos e mãos, mobilização da cintura pélvica, coxo-femural, joelhos e dos pés, mobilização da Coluna Vertebral).

Material disponibilizado para uso durante o módulo 1: Um espaldar, 1 colchonete, 1 bastão, 1 bolinha de madeira ou de borracha, para cada dois alunos.

Horário: Sexta das 19:30h às 22:30h, Sábado das 8:30h às 12:30h e das 14h às 18:30h. Domingo das 8:30h às 14:00h (com intervalos para coffee brake).

Módulo 2 – 9, 10 e 11 de outubro/2009

BOLAS

As bolas como recursos terapêutico datam da década de 40, mas vêm sendo adaptada aos exercícios de Pilates há 15 anos apenas. São úteis no trabalho de equilíbrio e propriocepção, além de possibilitar um trabalho lúdico. Nós, associamos o uso de barras e outros tipos de bolas.

Material disponibilizado para uso durante o módulo 2: 1 colchonete, uma bola soft, duas bolas de 1Kg cada e uma bola bobath (55 a 75 cm) para cada dois alunos.

Horário: Sexta das 19:30h às 22:30h, Sábado das 8:30h às 12:30h e das 14h às 18:30h. Domingo das 8:30h às 14:00h. (com intervalos para coffee brake).

Módulo 3 – 13, 14 e 15 de novembro/ 2009

ELÁSTICOS

Sabidamente Pilates utilizava molas ligadas as macas para manter a força de seus enfermos, ele certamente se surpreenderia com o efeito e as possibilidades dos elásticos. Devido a sua resistência gradativa, o risco de lesões diminui significativamente e torna os exercícios de fortalecimento e alongamento mais seguros e prazerosos. Exercícios com Theraband e Flex-Smart

Material disponibilizado para uso durante o módulo 3: 1 colchonete e 2 metros de theraband e 1 aparelho Flex Smart para cada 2 alunos.

Horário: Sexta das 19:30h às 22:30h, Sábado das 8:30h às 12:30h e das 14h às 18:30h. Domingo das 8:30h às 14:00h. (com intervalos para coffee brake).

Módulo 4 – 4, 5 e 6 de dezembro/2009

ROLO E ARCO

Os Rolos possibilitam grande consciência corporal e um trabalho bidimensional, são muito utilizados nos exercícios de rolamentos da coluna vertebral e nas dissociações das cinturas pélvica e escapular. O Arco flexível , possibilita um excelente trabalho de estabilização das cinturas escapular e pélvica, além do trabalho de abdutores e adutores dos membros superiores e inferiores.

Material disponibilizado para uso durante o módulo 4: 1 Rolo Smart -18 cm de diâmetro por 1.20 cm de comprimento e um arco flexível , para cada dois alunos.

Horário: Sexta das 19:30h às 22:30h, Sábado das 8:30h às 12:30h e das 14h às 18:30h. Domingo das 8:30h às 14:00h. (com intervalos para coffee brake).

Módulo 5 – 8, 9 e 10 de Janeiro/2010

APARELHOS TRADICIONAIS I

Material disponibilizado para uso durante o módulo 5:

Horário: Sexta das 19:30h às 22:30h, Sábado das 8:30h às 12:30h e das 14h às 18:30h. Domingo das 8:30h às 14:00h. (com intervalos para coffee brake).

Módulo 6 – 5, 6 e 7 de fevereiro/2010

APARELHOS TRADICIONAIS II

Material disponibilizado para uso durante o módulo 6:

Horário: Sexta das 19:30h às 22:30h, Sábado das 8:30h às 12:30h e das 14h às 18:30h. Domingo das 8:30h às 14:00h. (com intervalos para coffee brake).

Módulo 7 – 5, 6 e 7 de março/2010

REAB

Exercícios adaptados a Cinesioterapia - Neste módulo você aprenderá como fazemos a análise estática e a dinâmica do cliente utilizando os próprios exercícios, e como escolher os exercícios deixados por Pilates em cinesioterapia nas patologias mais comuns, totalmente adaptados com bases em biomecânica e em 20 anos de prática clínica de fisioterapia da dor músculo-articular.

Horário: Sexta das 19:30h às 22:30h, Sábado das 8:30h às 12:30h e das 14h às 18:30h. Domingo das 8:30h às 15:00h. (com intervalos para coffee brake).

ATENÇÃO:

1. Poderá ser utilizado registro fotográfico e anotações durante as aulas.
2. Não poderá ser filmado ou gravado.
3. Para as aulas práticas é necessário o uso de roupas que permitam total liberdade de movimentos e a maior visualização possível dos contornos do corpo. Trazer uma toalha de rosto.

Investimento:

10 X R\$ 400,00 – 10 de agosto de 2009 a 10 de maio de 2010

5 X R\$ 780,00 – 10 de setembro de 2009 a 10 de janeiro de 2010

à vista = R\$ 3.790,00 – até 6 de agosto de 2009

Valor por módulo: R\$ 610,00 (o módulo 1 é pré requisito aos outros módulos, só será entregue certificado correspondente ao módulo realizado, para o certificado de formação no método é necessário fazer o curso completo).

Os pagamentos deverão ser efetuados através de dinheiro, cheques ou depósito bancário do total (nos casos de pagamento à vista), ou da 1ª parcela, nos casos de pagamentos parcelados, comprovado através de Fax enviado para (16) 3411 2611.

Em caso de desistência, por parte do aluno já inscrito no Curso de Formação e Certificação de Instrutores, até 15 dias antes do início do curso, será cobrada a taxa administrativa de 10% do valor vigente do módulo 1, para devolução do depósito.

Em caso de desistência, por parte do aluno já inscrito no Curso de Formação e Certificação de Instrutores, no prazo de 01 a 10 dias antes do início do curso, será cobrada a taxa administrativa equivalente a 10% (dez por cento) do valor do curso, em função do mesmo ser composto por sete módulos e assim minimizar os prejuízos causados por falta de tempo hábil para oferecer a vaga a outro interessado.

Só acontecerá o curso se houver o número mínimo de 6 alunos. Em caso de cancelamento por parte da Oficina do Corpo, os depósitos dos participantes inscritos serão devolvidos imediatamente, na sua integralidade.

Número de vagas: 12 alunos no máximo e 6 no mínimo. 2 Instrutores por módulo.

Informações e Inscrições: (16) 3307-3622 – Fax : (16) 3411-2611

Mais uma DICA:

“O exercício físico é o primeiro requisito para a felicidade. Para conquistar a felicidade é preciso ter pleno domínio do seu corpo. Se aos 30 você está fora de forma, você é um velho. Mas, se você é flexível e forte aos 80, você se sente como um jovem.”

Joseph Pilates