



**CENTRO DE MEMÓRIA DO ESPORTE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL**

PROJETO GARIMPANDO MEMÓRIAS

ALESSANDRA TEGONI

(depoimento)

2013

CEME-ESEF-UFRGS

FICHA TÉCNICA

Projeto: Garimpendo Memórias

Número da entrevista: E-370

Entrevistada: Alessandra Tegoni

Nascimento: não informado

Local da entrevista: Ph Studio de Pilates, Porto Alegre – RS.

Entrevistadora: Christiane Garcia Macedo

Data da entrevista: 16/11/2013

Transcrição: Wilian Antiqueira da Luz

Copidesque: Christiane Garcia Macedo

Pesquisa: Christiane Garcia Macedo

Total de gravação: 20 minutos e 24 segundos

Páginas Digitadas: 8

Observações:

Entrevista realizada para a produção da pesquisa de Christiane Garcia Macedo intitulada *Pilates no Brasil: uma história a partir do relato das pioneiras*.

O Centro de Memória do Esporte está autorizado a utilizar, divulgar e publicar, para fins culturais, este depoimento de cunho documental e histórico. É permitida a citação no todo ou em parte desde que a fonte seja mencionada.

Sumário

Primeiro contato com o Pilates e a aproximação com a prática em Nova York; Os motivos para se manter na prática; A formação como fisioterapeuta; As tendências do Pilates; O começo em Porto Alegre da prática; A formação e conhecimento como instrutora de Pilates; A formação do estúdio e a compra dos equipamentos; Os públicos e as mudanças com o passar das décadas; O crescimento de público nos estúdios; A participação na formação de instrutores.

Porto Alegre, 16 de novembro de 2013. Entrevista com Alessandra Tegoni a cargo da pesquisadora Christiane Macedo para o Projeto Garimpando Memórias do Centro de Memória do Esporte.

C.M. – Como você conheceu o Pilates e como se aproximou dessa prática?

A.T. – Eu ouvi falar de Pilates pela primeira vez no final de 1991, através de uma colega de balé que morava em Nova York e estava aqui de férias. Encontrei-a em uma aula e achei-a muito diferente, com um corpo muito diferente, para melhor, ela tinha corrigido bastante a escoliose que tem, e estava bem mais magra, e eu perguntei: “O que tu fizeste?” e ela disse: “Dieta e Pilates”. Eu disse “Pilates? o que é isso, que eu nunca tinha ouvido falar?”, e ela me falou mais ou menos do Pilates, mais como curiosidade. E depois eu viajei, fui morar fora, e quando fui uma vez para Nova York, encontrei mais umas colegas de balé que estavam morando lá e um delas me convidou para assistir uma aula de Pilates sua. E aí quando eu vi a aula, foi amor à primeira vista, pensei “é isso, achei”.

C.M. – Tu dançavas na época?

A.T. – Sim. Ainda faço umas aulinhas (risos).

C.M. – Quais os motivos que levaram a se manter nessa prática?

A.T. – Bom, a minha formação é fisioterapia. Sou fisioterapeuta, faço balé desde criança e sempre gostei do movimento. Meu trabalho de conclusão da faculdade foi em cima disso, casualmente, sem conhecer Pilates ainda: fiz meu trabalho de conclusão sobre exercícios abdominais e exercícios de reforço muscular para melhorar a lombalgia de bailarinos. Era completamente dentro da idéia do Pilates e, de novo, eu ainda não conhecia o Método. Então pra mim foi assim, eu vi no Pilates uma cinesioterapia, que é uma faceta da Fisioterapia, muito melhor do que eu tinha visto no curso de fisioterapia, e ainda podia juntar características da dança, com fisioterapia (reabilitação), com movimento, exercício físico, tudo numa coisa só. O Pilates engloba tudo isso.

C.M. – E na época que você iniciou a prática, quais eram as tendências? Primeiro você ficou muito tempo fora do País, foi em Nova York?

A.T. – Sim.

C.M. – Quais as tendências que tinham de Pilates? Já tinha diferença?

A.T. – Na época que eu estudei fui conhecendo o Pilates e o mundo do Pilates aos poucos. Quando eu estudei, o programa de formação ainda não estava elaborado como está hoje, as coisas estavam se organizando. Eu tinha só duas ou três colegas estudando junto comigo, era um ambiente bem de família. E tínhamos instrução direta, constante e pessoal da Romana Krysanowska. Um privilégio! E sobre as tendências? Olha, nos Estados Unidos também não se ouvia falar muito de Pilates, era pouco conhecido, não era uma coisa muito divulgada e difundida. A partir de então, aos pouquinhos, foi crescendo. O “boom” mesmo do Pilates se deu mais por 1997/ 1998.

C.M. – Alguém já trabalhava aqui em Porto Alegre com algum fragmento, alguma coisa do Pilates?

A.T. – Existem várias linhas que se chamam de Pilates. E há o Pilates que eu chamo de Pilates, que é o Pilates verdadeiro, autêntico. Que eu saiba já tinha uma pessoa da linha da Alice Becker em Novo Hamburgo. Já tinha aberto o estúdio há uns dois anos, eu acho. Mas do Pilates verdadeiro, original, eu fui a primeira em Porto Alegre e no Brasil, praticamente junto com a Inélia Garcia em São Paulo.

C.M. – Em ano que foi?

A.T. – 1997.

C.M. – E como você se formou como instrutora?

A.T. – Sim, foi em Nova York com a Romana Kryzanowska¹, no ano de 1992. Por algumas coisas e histórias pessoais, eu voltei para o Brasil já com a ideia de ter um estúdio, só que os aparelhos, que se faziam nos Estados Unidos e que eu tinha comprado, não foram mandados para cá. É uma história irrelevante aqui. Ficaram lá em Nova Iorque, guardados num “storage”. Então, voltei para Nova York, morei mais dois anos e meio lá e depois desse período é que eu voltei com os aparelhos, que eu consegui finalmente trazer em 1997. Foi então que abri o estúdio, mas me formei em 1992.

C.M. – Quais os conhecimentos que eram destacados na sua formação como instrutora? Quais foram? Tinha mais movimentos, tinha alguma coisa de cinesiologia, de anatomia?

A.T. – Não, na formação de Pilates daquela época se ensinavam os exercícios de Pilates. Era todos os dias com a Romana no estúdio, e a Sari², sua filha, junto. A Romana nos ensinava os diferentes exercícios, a forma correta de execução, os cuidados, a dinâmica ideal de cada um e nos fazia praticar todos os dias. Não gostava de ninguém preguiçoso. E sempre nos mostrava e enfatizava a revitalização que a prática do Pilates proporciona. Ela também nos falava muito do que aprendera com o próprio Joseph Pilates e nos contava muitas coisas sobre a sua vida e seu trabalho. A principal professora era realmente a Romana, ela que dava as aulas e era focada no Método, não tinha aula de anatomia, fisiologia, cinesiologia, nada, isso eu tinha tido na faculdade. O curso de Pilates foi realmente para aprender os exercícios e os princípios, a aplicação, como eu falei antes. São exercícios para o corpo como um todo, nada fragmentado; são exercícios mais “coreográficos”, não segmentados, para partes isoladas do corpo. Os exercícios são executados de acordo com os princípios do Pilates, de acordo com os “porquês” do método, como se trabalha, qual a ideia, todo esse conceito do Pilates.

C.M. – Queria que você contasse agora um pouco mais detalhadamente como você formou seu primeiro estúdio, como foi trazer os equipamentos, como você trouxe para cá, e como foi a divulgação inicial, para conseguir começar a trabalhar.

¹ Aluna direta de Joseph Pilates.

² Sari Mejia.

A.T. – Aí entra uma característica minha, que é de ser *bem* devagar, meio desligada para essa coisa de divulgação, de muita promoção. Sobre os aparelhos, comprei-os fiz o curso lá atrás em 1992. Não consegui que os aparelhos fossem enviados então e eles acabaram ficando num “storage” durante muito tempo. Daí eu voltei para Nova Iorque, desta vez com visto de trabalho, morei lá mais 2 anos e meio e só então, em 1997, voltei para o Brasil e trouxe os aparelhos na minha mudança. Abri o Studio em Junho de 1997.

C.M. – De qual fábrica que era?

A.T. – Na época era do Steve Giordano³, professor que até nem se ouve mais falar, e depois ele se mudou para o Colorado, mas na época ele ainda tinha o curso em Nova York junto com o Sean Gallagher. Os meus primeiros aparelhos foram dele. Depois fui substituindo por aparelhos Gratz⁴ e também por alguns de São Paulo, que a Inélia estava começando a produzir. No começo eu trabalhei um pouquinho junto com a Inélia⁵, pouco tempo, comprei os primeiros aparelhos que ela estava começando a mandar fazer aqui⁶ no Brasil. Eu cheguei a abrir meu estúdio com outra pessoa que dava aula na época de axé [risos]. Fiquei com uma parte do estúdio e ela com outra, e fui divulgando assim, com *folders*, divulguei entre os médicos (principalmente os ortopedistas e traumatologistas), para que ouvissem falar e tivessem uma primeira noção do que era o Pilates que estava chegando, divulguei entre os estúdios de balé, distribuí *folders* na vizinhança, e a divulgação foi sendo feita também no “boca-a-boca”. A Inélia abriu o seu Studio em São Paulo mais ou menos seis meses depois do meu, e ela sim, foi a grande responsável pela divulgação do Pilates.

C.M. – Foi aqui nesse endereço⁷?

A.T. – Na casa ao lado.

³ Nome sujeito a confirmação.

⁴ Indústrias Gratz, foi a primeira indústria a produzir equipamentos de Pilates, para comercialização. Teve indicação do próprio Joseph Pilates sobre plantas e esquemas dos aparelhos.

⁵ Inélia Garcia.

⁶ Parceria de Inélia Garcia com D-Joe Aparelhos.

⁷ Rua do Encantado, Porto Alegre – RS.

C.M. – No início, você acha que teve a aceitação das pessoas para a prática? E qual público procurou no início? Eram mais bailarinas, idosos?

A.T. – A aceitação foi *super* boa, o pessoal começou a fazer e gostou muito, bastante gente, e tenho alunas daquele tempo que ainda continuam. São duas ou três que fazem Pilates já há 16 anos! Claro, as pessoas vão trocando, umas ficaram bastante tempo e depois por um motivo ou outro pararam, algumas voltaram, outras não, mas a aceitação foi muito boa.

C.M. – E qual era o público?

A.T. – O público... O Pilates infelizmente, eu acho, seleciona um pouco o público pela questão do valor. De novo, o Pilates verdadeiro. Porque eu dou aula ou individual ou em duplas, máximo duas pessoas. Então claro que o preço não é acessível para todos, então seleciona um pouco por aí. Eu acho infelizmente, porque tem pessoas *super* afim, que acabam não fazendo pelo valor, eu acho isso uma pena, mas infelizmente não tem como cobrar menos pelas aulas, até o meu preço já é inferior ao dos outros estúdios que eu sei, de Pilates original. E bailarinas, olha, poucas pelo que eu imaginei que seria a procura. Algumas sim, mas poucas. Muito em função do preço, tem muita bailarina que “mata cachorro a grito”, mas eu dei aula também durante um tempo na escola de balé em que faço aulas. Dei aulas de *Mat*⁸ durante mais ou menos 8 meses. As gurias “suavam” para fazer! Mas no estúdio, a procura de bailarinos não foi tão alta, teve alguns.

C.M. – Pessoas mais jovens, mais velhas?

A.T. – Tinha as duas coisas. Jovens adolescentes foram poucos. A maioria entre 30 e 60 anos. Alguns mais idosos, inclusive acima dos 80. E assim, a *grande* maioria mulheres, alguns homens. Hoje em dia já tem mais homens. Não chegam na metade, mas já tem mais homens.

⁸ Aulas com exercícios de solo.

C.M. – Quais as principais mudanças que você vê do início para cá? Em relação a prática, mas a facilidade de público ou a facilidade de conseguir aparelhos, o que você percebe de mudança nesse período?

A.T. – De público, eu particularmente, quando comecei, como eu era a única, o único estúdio em Porto Alegre, *meu Deus*, eu tinha fila de espera. Não que eu gostasse, pois significava não poder atender a todos, mas a lista chegou a ter mais de 200 pessoas. Hoje em dia, tem um Studio de Pilates (seja de que linha for) em cada quadra. Se a pessoa não consegue vaga aqui, vai para outro estúdio. O público em geral não tem muita informação da diferença de linhas de Pilates, também não se interessa muito; as pessoas querem fazer “o tal do Pilates”, que ficou famoso até entre celebridades, então se não tem vaga aqui vão para outro lugar. Mas a procura continua bem grande. Hoje eu acho que para algumas pessoas é mais difícil de fazer entender a ideia dos princípios do Pilates. Pois é uma atividade para quem quer se concentrar, para quem quer se conhecer melhor, para quem quer trabalhar sério o seu corpo. Hoje, como a oferta está maior e Pilates virou moda, talvez a proposta de um trabalho mais exigente seja um pouco mais “indigesta”. Aliás, nem é pela maior oferta. Na verdade, estamos em tempos de “clica no botão e já está pronto”. Tudo é muito fácil e rápido. O Pilates não é assim. Proporciona melhoras incríveis, mas para quem sua a camiseta! E aparelhos, olha... os aparelhos duram uma vida inteira se forem bem cuidados e manejados, agora eu continuo considerando os Estados Unidos o melhor lugar para comprar bons aparelhos. Alguns aparelhos produzidos no Brasil são muito bons, tão bons quanto os americanos, mas no caso de alguns outros, a diferença é bem considerável. A maior dificuldade continua sendo a mesma: transporte e impostos altíssimos.

C.M. – E você acha que teve algum período que a prática teve um grande crescimento de público?

A.T. – Sim, sim. Teve um período de 2000 à 2004 (por aí), teve um *boom* e agora mais ou menos se mantém. Eu acho só uma pena porque o Pilates ficou muito massificado, Pilates virou qualquer coisa. Hoje em dia se se ouve uma pessoa dizer que faz Pilates, é preciso certificar-se de que ela faz mesmo Pilates ou se faz alguma outra ginástica que chamam Pilates. Tem gente que diz que faz Pilates e na verdade faz Fisioterapia... Mas a procura

continua boa. Os resultados são muito bons. Sobre a oferta de novo, mais uma vez digo que a oferta de estúdios é que aumentou *incrivelmente*, então se nota a diferença da procura em um Studio individualmente.

C.M. – Você participou, chegou a formar instrutores?

A.T. – Eu participei da formação. Eu nunca tive um centro de certificação, de fazer o programa do início ao fim, inteiro aqui. Em termos de horas de estágio, sim, podiam ser feitas todas as horas de estágio no meu studio, mas provas e seminários não, eu nunca montei essa estrutura aqui. Mas ajudei na formação sim. Isso mudou um pouquinho também, ao longo do tempo teve histórias de rachas, separações dentro do Pilates. Eu trabalhei durante algum tempo participando da formação dos alunos que fizeram a certificação com a Inélia em São Paulo. Depois, quando foi criado o Romana's Pilates, trabalhei como instrutora delas.

C.M. – Tem mais alguma coisa que você gostaria de acrescentar, de destacar sobre essa sua história no Pilates?

A.T. – Acho que só gostaria de enfatizar a importância que eu dou para essa questão do que é o verdadeiro Pilates. Algumas denominações de Pilates são ramos derivados do mesmo tronco, que é o da Romana, o verdadeiro. O Power Pilates e o Classical Pilates, por exemplo. Foram criados a partir das divisões que houveram, mas são todos o mesmo Pilates. A importância que eu dou para isso é porque o Pilates é um método super eficiente, muito seguro, mas cheio de detalhes e de cuidados que fazem uma enorme diferença. Por isso, o método deve ser bem entendido, bem assimilado pelos instrutores, caso contrário, no mínimo não teremos os benefícios propostos. Em situações mais sérias, pode haver lesão de alunos. Outra coisa que eu gostaria de destacar, hoje em dia diminuiu bastante, não tenho ouvido falar mais, mas houve um tempo que havia uma discussão a respeito de quem poderia trabalhar com Pilates, se Educadores Físicos ou Fisioterapeutas. Não acho que o Pilates deva ser só de um ou só de outro. O Pilates é uma coisa separada, está em uma zona meio cinza, entra dentro da Educação Física e da Fisioterapia. Como eu disse antes, o Pilates é uma cinesioterapia excelente. Na verdade, acho que os dois profissionais trazem seus conhecimentos para o Pilates, crescem com o aprendizado do método e

beneficiam seus alunos com isso. Mas penso que tanto educadores físicos quanto fisioterapeutas não podem querer roubar a coisa para si. Não concordo, por exemplo, com fisioterapeutas que dizem que trabalham com Pilates, quando na verdade usam idéias e alguns exercícios do Pilates como técnicas de uma seção de fisioterapia. Não vejo nada de errado com usar fragmentos do Pilates dessa forma, mas para que chamar de Pilates o que é fisioterapia? O Pilates não é uma técnica de fisioterapia, é um método em si. Assim como alguns educadores físicos usam os aparelhos de Pilates para dar musculação. Isso também não é Pilates. Já aconteceu de pessoas visitarem meu Studio e me mostrarem alguns exercícios desses. Este tipo de coisa eu acho uma pena, pois deprecia o método. Eu gostaria de ainda poder resgatar de alguma forma isto, e está cada vez mais difícil.

C.M. – Então obrigada pela entrevista!

[FINAL DA ENTREVISTA]