



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

PROJETO GARIMPANDO MEMÓRIAS

ALICE BECKER

(depoimento)

2013

CEME-ESEF-UFRGS

FICHA TÉCNICA

Projeto: Garimpando Memórias

Número da entrevista: E-369

Entrevistada: Alice Becker

Nascimento: não informado

Local da entrevista: por internet

Entrevistadora: Christiane Garcia Macedo

Data da entrevista: 05/11/2013

Transcrição: Christiane Garcia Macedo

Copidesque: Christiane Garcia Macedo

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

Como se inseriu na prática do Método Pilates; relação com a dança; formação como instrutora; montagem do seu primeiro estúdio de Pilates; conhecimentos ligados à formação; formação de instrutores; vinda dos primeiros equipamentos; aliança com a fábrica de equipamentos para o Brasil; debate sobre o Pilates e os conselhos profissionais; participação dos profissionais da dança na história do Pilates; ônus e bônus de ser pioneira; criação da Aliança Brasileira de Pilates.

Porto Alegre, 05 de novembro de 2013. Entrevista com Alice Becker a cargo da pesquisadora Christiane Garcia Macedo para o Projeto Garimpando Memórias do Centro de Memória do Esporte.

C.M. – Como e quando se aproximou da prática do Pilates? Quem foram seus professores?

A.B. – Conheci o Método Pilates na CA, EUA em 1987. Pilates no solo era uma das matérias básicas do Mestrado em Dança que fui fazer. A professora da matéria de Pilates, trabalhava com artistas de Hollywood¹ e focava em Pilates para fins principalmente estéticos. Como meu interesse era em melhorar a performance profissional de Dança, a princípio não me identifiquei com o método e faltava o maior número possível de aulas até que um dia, confessei isso a uma grande amiga e colega da escola, Lana Halvorsen, que então me levou para uma sala na escola onde tinham dois *Reformers*² e me deu o que considero minha primeira aula de Pilates. Ela então me indicou fazer aulas com nossa professora de ballet, Claire Duncan, e eu fui me encantando completamente com o método, decidindo então fazer minha primeira formação.

C.M. – A prática de dança teve algo a ver com isso?

A.B. – Sim, isso que conto acima aconteceu quando fui fazer meu mestrado em Dança na CAL ARTS (*California Institute of the Arts*), uma escola ao norte de Los Angeles³, na cidade de Valência, CA, EUA. Foi lá que conheci o método, pois fazia parte do currículo básico do curso. Isso foi há mais de 25 anos e nos EUA Pilates já estava fortemente inserido no meio acadêmico e institucional da Dança, em diversas universidades, companhias profissionais e escolas de dança públicas e particulares.

C.M. – Quais motivos te levaram a se manter na prática?

A.B. – Os resultados surpreendentes que obtive em tempo reduzido. Tenho um corpo que exige muito trabalho para a dança e sempre busquei formas de aprimorar minha performance. Pilates me deu em um mês um controle e refinamento de performance que

¹ Estados Unidos.

² Aparelho criado por Joseph Pilates e ainda utilizado atualmente.

outras técnicas de dança não me deram em mais de 10 anos de prática e estudo. Fiquei encantada e nunca mais deixei de praticar o método.

C.M. – Na época que iniciou como era o Pilates? Quais tendências existiam e quais eram as condições?

A.B. – Existiam nos EUA, duas formas: aulas de grupo no solo sem equipamentos ou aulas individuais (ou no máximo em duplas), em equipamentos. Estas últimas eram muito caras. Na época não existiam conflitos entre Pilates tradicional, original ou evoluído. Existia apenas o Pilates e alguns nomes de professores de destaque em diversas cidades do país e um livro apenas sobre o Método, escrito pelo Joseph Pilates⁴, com edição esgotada e que consegui copiar de uma colega da CAL ARTS. Quando voltei ao Brasil criei um sistema de trabalho individualizado, mas em grupo, misturando exercícios de solo e em equipamentos na mesma aula, para viabilizar financeiramente as aulas para os brasileiros, mas mantendo a qualidade e eficiência do método.

C.M. – Como se formou enquanto instrutora? Onde? Com quem? Quando?

A.B. – Depois que Lana Halvorsen e Clair Duncan me encantaram com um Pilates consistente e condizente com meus interesses, resolvi fazer a formação e Clair me recomendou sua professora, a Marie Jose Blom, hoje um grande nome do Pilates no mundo. Vendi meu fogão e geladeira no Brasil e juntei todas as economias para pagar a formação com ela e poder comprar meu primeiro *Reformer*. Viajava 3 horas por dia para Long Beach⁵, para estudar com Marie Jose, sendo que no primeiro ano ia uma, depois duas e três vezes por semana. No final da formação eu já estagiava todos os dias durante 6 meses, e recebi minha primeira certificação de professora de Pilates em 1990, pelo *Long Beach Dance Conditioning*, o então centro de Pilates de Marie Jose Blom. Em 1998, já trabalhando com Pilates no Brasil desde 1991, trouxe Brent Anderson, da *Polestar Education*, para dar uma formação para minha equipe, com sua visão e experiência de Pilates para reabilitação. Esta foi minha segunda formação em Pilates e como eu já tinha mais de 10 anos praticando o método e uns 9 ensinando, pude compreender e absorver

³ Estados Unidos.

⁴ Joseph Hubertus Pilates, criador do Método Pilates/ Contrologia.

mais profundamente o precioso material científico que recebi da então *Polestar Education* (que mais tarde adotou o nome *Polestar Pilates*).

C.M. – Quais conhecimentos eram destacados nessa formação?

A.B. – Na primeira, com Marie Jose, os exercícios, variações e adaptações, sua execução, ensino e aplicação para as diferentes populações, além da postura e execução corretas. Treinávamos olhar refinado para identificar a ausência ou conquista da organização corporal nos movimentos dos alunos do estúdio de Marie Jose Blom, que eram na sua maioria bailarinos e também nos grupos de bailarinos em instituições da cidade. Trabalhar com bailarinos era a grande paixão de Marie Jose. Seu olhar detalhista e refinadíssimo não deixava passar nada. Lembro do desespero que eu sentia quando ela via coisas que eu não via, quando dizia: “está vendo como a pélvis girou? Viu como isso afetou o peso nos pés, o alinhamento da coluna e dos ombros??” Eu olhava e não via nada significativo e dizia a ela que não podia nunca dar aulas sem ela. O que fazer quando tivesse que voltar para o Brasil? Ela sorria e dizia: “calma Alice, essa capacidade vem, com o tempo e com a prática”. E ela tinha razão. Além do trabalho individual nos equipamentos dentro do estúdio, também dávamos aula de Pilates no solo (*Mat*⁶) para grupos de dança em companhias e escolas. Eu como sua assistente. Aos poucos fomos atraindo para o estúdio, os parentes dos bailarinos, pois, segundo Marie Jose, eu tinha um talento para lidar com pessoas que possuíam maiores restrições de movimento e eu realmente gostava e gosto deste desafio. Oportunizar às pessoas um contato mais íntimo com o próprio corpo e a descoberta do prazer com o movimento é para mim das mais belas experiências que existem. Quando chegou o momento de voltar para o Brasil, já frequentavam o estúdio pessoas das mais diversas idades e interesses e aí foi ela quem disse que precisava de mim ao seu lado. Mas eu precisava cumprir com meu compromisso ético com o CNPq⁷ e retornei para devolver ao país o investimento que havia feito em mim. Na formação da *Polestar Education* que fiz posteriormente, aliado ao domínio de um repertório de exercícios e de seu ensino, veio uma abordagem teórica de raciocínio crítico e um aprofundamento nos conteúdos científicos, que me permitiram trabalhar com mais eficiência e segurança com a clientela diversa e complexa que eu já possuía então no

⁵ Estados Unidos.

⁶ Aulas com exercícios de solo.

Brasil. O curso abordava a prevenção, a reabilitação e a pós-reabilitação utilizando o Pilates e sua evolução científica como veículo. Como não tínhamos na época, fisioterapeutas interessados no Pilates, antes da formação com a *Polestar* trabalhávamos na intuição e com o conhecimento profundo de movimento que tínhamos adquirido ao longo de muitos anos de prática de diversas técnicas e métodos de movimento, incluindo o Pilates. Saí então em busca de conhecimento na área clínica, para mim e para a equipe de professores que eu já dirigia, para podermos lidar com mais segurança com as patologias que iam chegando no dia a dia do estúdio. A *Polestar Pilates* tem grande foco e domina conhecimento na área de reabilitação e a formação que fizemos com Brent Anderson, nos deu a base do complemento científico que faltava em nossa experiência profissional. Depois desta primeira vinda de Brent, fizemos muitos outros cursos da *Polestar*, com o próprio Brent inicialmente e depois com outros profissionais da equipe que foi se formando nos EUA⁸. O processo de formação continua indefinidamente.

C.M. – Nos conte como foi a inserção do método Pilates no Brasil?

A.B. – Assim como no resto do mundo, o Pilates chegou ao Brasil através da dança. Voltei do mestrado encantada com o método, com minha primeira formação concluída e com um Studio *Reformer* “debaixo do braço”. Meus colegas de dança ficaram surpresos com meu crescimento técnico em um espaço de tempo tão curto (2 anos e meio), pois viajei para o mestrado como “patinho feio” da companhia profissional onde trabalhava, o Balé Teatro Castro Alves⁹, e na volta me tornei rapidamente uma solista. Todos queriam saber que mágica eu tinha feito e muitos chegaram para conhecer o método. Logo alguns dos meus alunos perceberam os resultados na sua prática profissional e muitos se livraram das dores e lesões que os perseguiram por anos e assim outros vieram, não só profissionais de dança, mas também parentes e amigos que também tinham seus problemas físicos e dores corporais. Em um ano tive que comprar outro Studio *Reformer* para dar conta dos mais de 40 alunos que frequentavam minha casa para as aulas.

C.M. – Quais dificuldades e facilidades encontrou?

⁷ Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

⁸ Estados Unidos.

A.B. – Duas dificuldades: o desconhecimento do público brasileiro sobre o Pilates e valor que podia cobrar nas aulas. Os preços praticados no mundo do Pilates lá fora, eram muito altos para nossa realidade na época, em especial para a classe de dança, e tive que adaptar e dar aulas em pequenos grupos. Ambas dificuldades findaram tornando-se vantagens. O desconhecimento sobre o Pilates me permitiu construir com calma e solidez, um trabalho consistente, de qualidade e seguro. Não tinha-se na época a urgência que se tem hoje de estar pronto para ensinar amanhã porque a demanda é grande. Aprendi muito ensinando aos meus clientes e mais ainda sobre as ciências que estão na base do trabalho corporal. Também cresci gradualmente como empresária, com tempo para amadurecer o processo e aprender muito sobre essa área profissional que não fazia parte do meu universo nem da minha formação. A segunda dificuldade, o valor das aulas, fez com que eu desenvolvesse uma metodologia de aulas de grupo nos equipamentos, que considero a melhor de todas e que hoje é o sistema utilizado pela maioria dos centros de Pilates brasileiros: o trabalho de pequenos grupos, com foco individualizado em cada cliente. Mesmo fazendo parte de um grupo, cada um tem seu próprio repertório de exercícios que atenda suas necessidades e limitações, mas ao mesmo tempo socializa, aprende com os colegas, se beneficia de uma troca muito rica e por um valor bem mais acessível.

C.M. – Houve aceitação?

A.B. – Sim, muita e variada. Em um ano eu tive que comprar mais um equipamento para acolher a fila de espera que eu já tinha e logo comecei a treinar outros professores, ampliando horários e número de alunos, pois não dava conta da demanda que existia como resultado do boca a boca.

C.M. – Algo foi adaptado ou modificado ou acrescentado?

A.B. – Como mencionei acima, as dificuldades fizeram com que eu tivesse que adaptar o que tinha aprendido para a realidade brasileira. Criei uma metodologia para trabalhar grupos com apenas um equipamento, criei adaptações dos exercícios, utilizando bolas, pesos, elásticos, caixas, etc....

⁹ Companhia profissional de dança do estado da Bahia.

C.M. – Como os aparelhos e acessórios chegaram ao país?

A.B. – Como disse antes o primeiro *Studio Reformer* eu trouxe comigo quando retornei do mestrado, e ainda o tenho e funcionando muito bem. Ele é da *Balanced Body*, a melhor e maior fabricante de equipamentos do mundo, ainda hoje. O segundo importei um ano depois, por conta da fila de espera que eu tinha no meu pequeno estúdio. Depois importei um *Wall Unit*¹⁰, uma Cadeira¹¹ e um Trapézio¹². Era muito complicado importar estes equipamentos naquela época, quando não se sabia como enquadrá-los nas categorias existentes e a burocracia era imensa. Quando um dos meus novos *Reformers* se perdeu por 6 meses no mar e não se sabia em qual navio estava nem para onde havia ido, decidi que era hora de começar a fabricar os equipamentos no Brasil e contatei Ken Endelman da *Balanced Body*, com quem eu já trabalhava há 10 anos e tinha uma relação profissional muito boa. Apresentei a ele o Cláudio Soares, que assumiu o projeto de implantar a fábrica da *Balanced Body* no Brasil, até hoje a única com exceção da original em Sacramento, EUA. Foi aí que formalizamos a *Physio Pilates*, que se tornou uma organização de empresas, uma parceria entre estúdios, a empresa de Educação que oferece a formação no método Pilates e a fábrica de equipamentos.

C.M. – Como foi a divulgação?

A.B. – Boca a boca foi a maior delas e ainda o é hoje. Também fui entrevistada algumas vezes e procurada para algumas reportagens sobre esse tal método novo e misterioso que poucos conheciam. Uma delas foi com Popó¹³, um boxeur que se destacou e na época era campeão baiano, para fazer uma brincadeira de Pilates X Box. Mais tarde uma reportagem da Boa Forma¹⁴, com Ivete Sangalo fazendo exercícios nos equipamentos, nos primórdios do seu sucesso (cantei carnaval por alguns anos com Ivete e nos tornamos amigas e desde sempre ela namorou o Pilates e fez algumas poucas aulas comigo no passado e também

¹⁰ Aparelho para prática de Pilates.

¹¹ Aparelho para prática de Pilates.

¹² Aparelho para prática de Pilates.

¹³ Acelino Popó Freitas.

¹⁴ Revista.

algumas depois, antes de engravidar). No mais jornais e revistas e alguma coisa para TV¹⁵, mas nada comparado à indicação que os alunos iam fazendo para amigos e familiares.

C.M. – Houve algum período de grande crescimento? Quando?

A.B. – Em 1999, quando trouxemos a fábrica para o Brasil e com a entrada de Cláudio Soares no negócio, um empresário experiente, a Physio Pilates se estruturou e teve um rápido e grande crescimento e se estabeleceu como referencia no país. O suporte de uma fábrica de equipamentos facilitou muito o processo de desenvolvimento da educação em Pilates no Brasil e o processo de educação que vinha se desenvolvendo lentamente ao longo de 10 anos, já tinha a solidez necessária para dar o suporte que a fábrica precisava para se estabelecer, crescer e se manter.

C.M. – Quando começou a formar instrutores aqui no país? Como foi esse processo?

A.B. – Como apenas eu dava aulas de Pilates no país, já tinha uma grande demanda de alunos, uma fila de espera que ultrapassava 40 pessoas, e precisava de ajuda. Quando alguns alunos mais antigos começaram a me dar assistência, engravidei e a situação ficou insustentável, pois tive pequenas complicações e fui obrigada a parar repentinamente de dar aulas durante toda a gestação. Orientei rapidamente algumas de minhas alunas mais antigas e iniciei um treinamento informal com elas. Logo depois duas primas vieram do Sul para um intensivo comigo e eu formatei um material para que pudessem estudar e dar continuidade quando retornassem para casa. Logo outras pessoas de outros estados me procuraram e assim me organizei e criei um curso que se chamava Pilatice, (o Pilates da Alice) e além de Salvador, vieram treinar comigo profissionais de SP, RS, PR e RJ¹⁶. Em 1998 ouvi falar de Elizabeth Larkam e de sua abordagem em reabilitação, famosa pelo seu trabalho no centro de Pilates voltado para a reabilitação de bailarinos dentro do Memorial Hospital em San Francisco, CA, EUA. Convidei Elizabeth para vir ao Brasil treinar minha equipe com a abordagem em Pilates para reabilitação. Na época não tínhamos fisioterapeutas trabalhando com Pilates no Brasil, nem mesmo interessados, e éramos um grupo de profissionais da área de dança, obtendo excelentes resultados com pessoas que

¹⁵ Televisão.

¹⁶ São Paulo, Rio Grande do Sul, Paraná e Rio de Janeiro.

possuíam as mais diversas patologias, sem saber exatamente como, e mesmo dando certo até então, tínhamos que aprender a conhecer e lidar com elas de forma mais consistente. Elizabeth não pode vir e enviou seu então sócio, Brent Anderson fisioterapeuta e o designer do programa de reabilitação da *Polestar Education*. A afinidade foi instantânea e no ano seguinte me tornei a licenciada da *Polestar* para a América do Sul. Troquei o currículo da Pilatice pelo da *Polestar Pilates* e iniciamos um novo momento do Pilates no país. Em menos de dois anos expandimos para outros estados e nos tornamos a referência de Pilates no Brasil e somos hoje também uma referência internacional.

C.M. – Quais conhecimentos foram destacados nas primeiras turmas?

A.B. – Com os primeiros profissionais que formei no método que eu mesma desenvolvi, abordei repertório de exercícios, metodologia de aulas individual e em grupo, abordagens de ensino para diferentes clientes, manuseio de equipamentos de Pilates, adaptações dos exercícios, utilização de pequenos acessórios como bolas de diversos tamanhos, elásticos, pesos, caixas, meia lua, almofadas, etc..... , início e término de aulas, registro das mesmas, dentre outros temas.

C.M. – Algo mais que queira acrescentar? Alguém que tenha influenciado na sua trajetória? Algum fato interessante?

A.B. – Sim, 3 coisas:

- Considero de suma importância prestarmos atenção em como e para quem aplicamos e transmitimos o Pilates, levando em conta as diversas áreas de interesse que as pessoas possuem. O Pilates é versátil e complexo e pode ser aplicado de forma a atender as demandas das mais diversas populações. Conhecer profundamente o método, não basta. Devemos atentar para a demanda de quem nos chega para fazer Pilates, do que cada um quer e precisa para viver melhor, considerando suas limitações e necessidades. Só assim seremos eficientes e prestaremos um bom serviço.

- Fui pioneira em Pilates no Brasil e isso tem seu ônus e o seu bônus. Todo o acesso ao conhecimento era difícil e caro, principalmente para quem sobrevivia da dança, mas por outro lado isso me impulsionou a ser criativa e me virar, e contar com a ajuda de uma equipe de profissionais corajosa, estudiosa e audaciosa, que acreditou comigo neste projeto

e que vem me acompanhando há mais de vinte anos, construindo um história muito bonita nos seus mais diversos aspectos.

- Pilates começou e se desenvolveu no meio da dança e nele ficou quase que exclusivamente por mais de 60 anos. Hoje os grandes mestres de Pilates do mundo, os mais antigos e experientes, as referências internacionais, são profissionais da dança. Mesmo assim, existe uma tentativa no Brasil de tornar o ensino de Pilates, uma exclusividade das profissões de educação física e fisioterapia. Só no Brasil. O mundo todo reverencia esta classe profissional que acolheu e desenvolveu o método Pilates. Além de incoerente, isso que vem se desenhando no Brasil, é uma grande perda para o método e toda sua riqueza histórica, atual e futura.

Sempre sonhei com ter no país uma instituição que cuidasse do método e fosse veículo de informação e inspiração para todos os profissionais de Pilates. A desinformação da população em geral, é grande. Inspirada pela PMA (*Pilates Method Alliance*), da qual participo desde sua fundação em Miami em 2003, consegui reunir em 2006 um bom número de profissionais e representantes de linhas de Pilates diversas. Mais de 100 profissionais de escolas nacionais e internacionais que competiam no mercado brasileiro, se reuniram em diferentes cidades do país, e durante 4 anos trabalhamos na elaboração das bases de uma associação sem fins lucrativos, nem interesses privados empresariais. Em 2010 fundamos uma associação nacional de profissionais de Pilates, a ABRAPI (Aliança Brasileira de Pilates), da qual fui a primeira presidente, com membros que representam as mais diversas escolas existente no país.

C.M. – Alice, em nome do CEME agradeço seu rico depoimento. Obrigada!

[FINAL DA ENTREVISTA]