

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Reorganización de las sesiones de Pilates con máquinas en el contexto de pandemia

Autoras:

Ballesteros, Marisol.

ballesterosm84@gmail.com

Balceda, María.

prof.balceda.ef@gmail.com

Abstract

Este trabajo ofrece una propuesta práctica para reorganizar las sesiones de Pilates con máquinas en el contexto de pandemia.

Debido a la problemática afrontada durante los años 2020/2021, los gimnasios en espacios cerrados readaptaron su práctica a los protocolos vigentes en cada región. Las sesiones de Pilates también se vieron afectadas por dicha situación. Se presenta una cronología de cómo fueron adaptadas las clases a las distintas fases de la emergencia sanitaria hasta la actualidad, respetando la normativa vigente. Se propone las diversas alternativas que se implementaron durante dicho período.

Palabras clave: Pilates, COVID-19, gimnasia, sesión.

Un recorrido por la historia de las gimnasias y del método Pilates. Gimnasias tradicionales y actuales

Según Mariano Giraldes la gimnasia es un “conjunto de técnicas de distintas procedencias” atravesada por diferentes realidades, culturas e historias. En otras palabras, cada una tiene diferentes concepciones dependiendo del contexto socio histórico en el cual tiene su surgimiento. Estas técnicas tienen como principales características su intencionalidad y sistematicidad; en la cual se trabajan las capacidades condicionales y coordinativas; y cuyo objetivo primordial es mejorar nuestra relación con el cuerpo de una forma inteligente.

Dicho autor realiza la siguiente clasificación de las gimnasias, dependiendo del periodo de su surgimiento.

Las gimnasias tradicionales, hace referencia a una serie de ejercicios cuyo surgimiento se puede remontar, aproximadamente en el año 1900. En esta clasificación encontramos a las gimnasias: Sueca, Danesa, Moderna; Método natural de George Hebert, Calistenia, y Gimnasia jazz

Las gimnasias actuales, dentro de las cuales se encuadra la gimnasia de J. Pilates, entre otras, como el aeróbico, localizada, step, etc.; son aquellas en las que hay una preponderancia en la concientización por la aptitud física y la salud. Su auge es en la década del 60 con la gimnasia aeróbica y el aerobismo de Kenneth Cooper.

Origen de Pilates. Joseph Pilates y su gimnasia. Los inicios de La Contrología.

La gimnasia conocida en la actualidad como el método Pilates, ha tenido un profundo crecimiento en los últimos años, por diferentes partes del mundo. Su evolución rotó desde una gimnasia que promulgaba la rehabilitación, para luego vincularse al mundo de la danza y finalmente introducirse al fitness y al entrenamiento deportivo.

El nombre de su creador fue Joseph PILATES. Nacido en Alemania en el año 1883. Él se dedicó al estudio de gimnasias orientales y occidentales, como es el Yoga, las artes marciales, la filosofía Zen y la calistenia Griega y Romana, entre otras. Con el tiempo, Joseph basó su gimnasia en estos métodos.

Con los años ideó y creó una serie de máquinas, cuya particularidad se encuentra en un sistema de muelles y poleas, que cuentan con diferentes intensidades dependiendo de resortes. El diseño de estos aparatos se sigue utilizando hasta la actualidad.

A su Método lo denominó CONTROLLOGÍA, y es en el año 1926 que abre su gimnasio con este nombre, en la ciudad de Nueva York.

Joseph Pilates muere en el año 1967. Tras el fallecimiento de J. Pilates, su esposa Clara se hizo cargo del estudio por otros diez años, aunque durante todo ese tiempo fue dirigido por una de las alumnas de Joseph, Romana Kryzanowska.

En la Argentina llega a finales de la década del 90. Su difusión fue rápida y en algunos años se volvió un método conocido en diferentes partes del país.

Pilates clásico y contemporáneo. Nuevas escuelas

Si bien englobamos al Pilates dentro de las gimnasias actuales, podemos diferenciar dos grandes corrientes. Una se denomina Pilates Clásico y otra Pilates Contemporáneo. La primera de ellas hace referencia solo a los ejercicios que Joseph Pilates utilizaba, en el mismo orden para el reformer y el mat (son ejercicios de suelo/colchonetas), y con el mismo propósito. Los ejercicios de Pilates clásico sólo cubren los que realmente fueron creados o aprobados por J. Pilates y en una clase de la misma sólo se enseñan estos movimientos. Se puede crear una modificación para auxiliar a un alumno, para que en el futuro pueda hacer la versión ideal del ejercicio, pero se aclara que este ejercicio no fue creado por J. Pilates.

Además se enseña en el orden específico de ejercicios en el Reformer y Mat. Se puede omitir ejercicios para igualar los mismos al nivel de entrenamiento del alumno. Esta corriente postula que el orden de los ejercicios, desarrollado por Pilates es el más adecuado para el cuerpo. Además de respetar una progresión, tanto a favor y contra la gravedad. En el

Pilates clásico se trabaja sólo con los aparatos y accesorios creados por Joseph y dentro de lo posible, equipos con formato y medidas originales.

Los seguidores de esta corriente, no muestran el ejercicio, conducen la clase a través del comando verbal. Las sesiones con aparatos generalmente son individuales o en parejas.

Después de la muerte de Joseph, su esposa Clara junto con Romana creó el sistema para determinar qué ejercicios son: de nivel principiante, intermedio, avanzado y super avanzado. Los profesores clásicos siguen estos sistemas.

En el Pilates contemporáneo, muchas escuelas usan los ejercicios de Joseph, pero utilizan adaptaciones o variantes de los movimientos, no se sigue el orden de la secuencia, sino que buscan un estilo propio.

En la línea contemporánea por lo general se muestran los ejercicios para explicarlos con mayor exactitud y se utilizan, además de los equipos creados para el método, otros accesorios como: esferas de diversos tamaños, discos de equilibrio, foam roller, TRX, etc.

Pilates Mat. Equipos y elementos. Resortes y poleas. Su ingreso al campo de las gimnasias actuales

Joseph desarrolló una serie de rutinas de piso, en la actualidad denominado Pilates Mat. Luego diseñó y confeccionó equipos para realizar movimientos especializados que utilizan resortes, poleas y plataformas móviles para llevar a cabo ejercicios de resistencia variable. La mayoría de los equipos ideados por Joseph utilizan componentes elásticos (resortes) para regular sus cargas.

Clara Pilates, continuó enseñando y dirigiendo el estudio hasta 1977. Se cree que el ingreso al campo de las gimnasias actuales se da a finales de la década del 80, cuando celebridades de Hollywood descubrieron el Pilates a través del estudio de Ron Fletcher en Beverly Hills. A partir de ahí creció la popularidad de dicha gimnasia, expandiéndose en diferentes países.

El Pilates actual: Gimnasios, formación de los profesores, diferentes escuelas.

En la actualidad, los gimnasios o salas de Pilates son muy populares. Se brindan en ellos, clases con los diferentes equipos. La organización es variable, dependiendo de la formación académica de los profesores o instructores, del espacio, de los equipos y su disposición.

Las clases pueden planificarse variando las estrategias. Por ejemplo, desarrollar la actividad por circuito, por asignación de tareas, en parejas, con o sin materiales, etc. Lo mismo ocurre con la dosificación y las variantes de los ejercicios.

Las clases más populares, son las de Pilates con equipos, más precisamente, Reformer, Trapecio, Ladder Barrel, entre otros. Las mismas fueron afectadas en el contexto de la pandemia debiendo reorganizarse la cantidad de alumnos, la disposición de los aparatos y elementos, la estrategia didáctica, el espacio y su utilización, etc.

Cronología de la pandemia. Impacto en el área de Pilates.

Sanitariamente, el enfoque de Argentina para enfrentar la pandemia se caracterizó por una cuarentena (aislamiento) temprana y estricta que abarcó todo el país durante 37 días.

Se decretó la cuarentena en todo el territorio nacional a partir del 20 de marzo, manteniéndola en modo obligatorio hasta el 26 de abril. Seguida de una flexibilización por regiones, que permitió levantar la cuarentena en la mayor parte del país, para establecer protocolos de distanciamiento, manteniéndola en las áreas de alto contagio.

A partir de dichas medidas, las actividades comerciales, recreativas, etc. etc., entre las cuales se encuentra Pilates, se vieron completamente afectadas, debiendo suspenderse. Durante este período las clases fueron brindadas por quienes suscriben, únicamente de manera sincrónica, por diferentes plataformas virtuales, y asincrónicas, a través de videos

En estas clases se implementó la modalidad de Pilates en suelo (pilates mat) con elementos que pudieran tener los alumnos en sus hogares. El objetivo planteado para este momento fue mantener los niveles de entrenamiento adquiridos previamente, prescindiendo de los equipos. La población más afectada con esta nueva modalidad fue la de los adultos mayores, dado el desconocimiento de las tecnologías necesarias para estas clases.

Si bien esta nueva modalidad ofreció una buena opción para darle continuidad al proceso de entrenamiento, se dificultó la aplicación de los parámetros de control utilizados en las sesiones presenciales.

El porcentaje de nuestros alumnos, que concurría a las sesiones presenciales, que continuó sus clases de manera sincrónica fue de un 23-24%. El porcentaje que siguió con los videos de manera asincrónica fue de un 45 a 50%, desertando con el avance de los meses. El 25% restante de los alumnos no continuó con ninguna modalidad.

Clases virtuales (aspo. aislamiento social preventivo y obligatorio)

La duración de la clase era de 60 minutos, a través de una plataforma virtual donde se podía ver y escuchar a los alumnos. Se pedía a los alumnos que ubiquen la cámara y organicen el espacio, para facilitar la observación del profesor y realizar las correcciones adecuadas. Previamente al momento de la clase se solicitaban los materiales a utilizar entre los cuales estaban: silla, bastón, colchoneta o manta, mancuerna (o botellas), almohadones, sogas, trapo de piso, etc. Una vez comenzada la clase, el docente mostraba los distintos ejercicios, y luego se los asignaba a los alumnos, dando las adaptaciones correspondientes, según las necesidades individuales. El volumen era controlado por tiempo por el docente, es decir, que las series de trabajo tenían una duración de 60 segundos. Se eligió esta modalidad, dado que los alumnos estaban familiarizados con la misma. Se indicaba cuándo se iniciaba la serie y cuándo concluía. Mientras tanto el docente hacía las correcciones necesarias mientras observaba a los alumnos realizar los ejercicios.

Otra de las modalidades fue a través del envío de videos con ejercicios realizados por el docente y la correspondiente dosificación.

Las clases virtuales se extendieron hasta los meses de octubre noviembre de 2020, que se regresó a la presencialidad.

Regreso a la presencialidad (dispo. distanciamiento social preventivo y obligatorio)

Uno de los aspectos fundamentales en este período fue la organización del espacio, ya que se debió garantizar la distancia física entre los alumnos, incluso se colocaron divisores de

ambiente Se proveyó además de material individual, elementos sanitizantes, etc. y cada alumno contaba con un Reformer. Durante toda la clase los alumnos permanecían en su sector y la estrategia didáctica fue asignación de tareas, con variantes y adaptaciones, según cada caso. Los alumnos manejaban todos los materiales, incluyendo la manipulación de los resortes de los Reformers, previa indicación y sugerencia del docente. Las series de trabajo fueron por tiempo. Previo a la pandemia, la modalidad utilizada era en circuito, viéndose completamente afectada ante la situación imperante.

Clases al aire libre. Amba retorno a fase 2

A mediados de Abril, el AMBA (Área Metropolitana De Buenos Aires), entre otros, retornó a Fase 2, lo que significó que los gimnasios y afines, en espacios cerrados, tuvieran que suspender sus actividades, generándose la posibilidad de continuar con clases en espacios al aire libre.

En un primer momento se eligió un espacio al aire libre cercano a la ubicación del gimnasio de Pilates. Se priorizó las clases de pilates MAT (en colchoneta), implementando el uso de diferentes elementos fácilmente trasladables: colchonetas, mancuernas, bandas elásticas, pelotas, mini bosus, etc, etc, Se fabricó una tabla con resortes/bandas para adaptar los ejercicios realizados en el Reformer, pero al aire libre.

A partir del día 22 al 30 de mayo de 2021, se decretó suspensión total de todas las actividades, por el importante crecimiento de casos y el colapso de las unidades de terapia intensiva. Implementando durante este período nuevamente las clases virtuales.

Nuevo Regreso A Los Espacios Cerrados

A mediados del mes de junio 2021, se retornó a los gimnasios en espacios cerrados, implementándose nuevamente las clases del período DISPO.

Referencias

Brooke, S (2000) “El Método Pilates”. Ediciones Oniro. S.A. Barcelona, España

Calais G, Blandine, y Bertrand, Raison. (2011). “Pilates sin riesgo”. Editorial La liebre de marzo. España.

Giraldes, M. (2001)“. El Futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones” Editorial Stadium

Isacowitz, R, y Karen Clippinger. (2014/2011) “Pilates anatomy”. Publicado en español por ediciones Tutor, S.A, Madrid, España.

Isacowitz, R. (2006) “Pilates. The complete guide to matwork and apparatusexercise”. Paidotribo. España.

Wikipedia. (Abril 2020) Disponible en:
https://es.wikipedia.org/wiki/Joseph_Hubertus_Pilates

Pilates consciente (S/F) Disponible en:
<https://blog.pilatesconsciente.com/wpcontent/uploads/2018/12/Joe.jp>

Infobae (2018) Disponible en:
<https://www.infobae.com/salud/fitness/2018/02/23/quien-fue-joseph-pilates-y-como-creo-el-popular-metodo-de-entrenamiento/>