

UNIVERSIDADE FEEVALE

TOBIAS RICARDO SILVA

O PERFIL DE PRATICANTES E OS MOTIVOS DA ESCOLHA DO MÉTODO
PILATES EM UM ESTÚDIO DO VALE DO SINOS – RS

Novo Hamburgo

2010

TOBIAS RICARDO SILVA

O PERFIL DE PRATICANTES E OS MOTIVOS DA ESCOLHA DO MÉTODO
PILATES EM UM ESTÚDIO DO VALE DO SINOS – RS

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito à obtenção do
grau de Licenciatura Plena em Educação
Física pela Universidade Feevale.

Orientadora: Prof^a. Me. Aline da Silva Pinto

Novo Hamburgo
2010

TOBIAS RICARDO SILVA

Trabalho de conclusão do curso de Licenciatura Plena em Educação Física, com o título **O Perfil de Praticantes e os Motivos da Escolha do Método Pilates em um Estúdio do Vale do Sinos – RS**, submetido ao corpo docente da Universidade Feevale, como requisito para obtenção do Grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

Aprovado por:

Prof^a. Me. Aline da Silva Pinto (Orientadora)

Prof^a Me. Magali Pilz Monteiro da Silva (Banca Examinadora)

Prof^a Me. Magale Konrath (Banca Examinadora)

Novo Hamburgo, 29 de junho de 2010.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha família que, de uma maneira ou de outra, sempre me apoiou, de todas as formas possíveis e imagináveis, desde a oferta de conselhos até as ajudas financeiras;

À minha avó Iria, a minha dinda Mara e às tias Beatriz e Liane, que me acolheram não como neto ou sobrinho, mas como um filho;

Ao meu Avô Paulino, que partiu há pouco, mostrando que, mesmo sem estudo, mas com trabalho honesto, tudo se consegue;

Não posso deixar de citar minha tia Gorete e o dindo Ricardo que, mesmo distantes, sempre estiveram ao meu lado na torcida e no apoio.

Dedico este trabalho, em especial, ao amor da minha vida, minha noiva Cátia, que sempre acreditou em mim, incentivando, lutando e, acima de tudo, me ensinando a crescer.

Essencialmente, dedico o que aqui realizei e este fecho de meus estudos na Graduação Superior à pessoa que mais me incentivou e que me tornou capaz de fazer tudo isso acontecer: minha mãe, Vera, que partiu bem antes de poder ver esta conquista, mas que, eu sei, lá de cima, está orgulhosa desta “nossa” conquista!

TE AMO, MÃE!

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer a DEUS por tudo que tenho construído e conseguido na vida até este momento. Sei que, no futuro bem próximo, com muito trabalho e dedicação, será possível aperfeiçoar os conhecimentos e realizações e concretizar outros sonhos e metas.

Agradeço aos meus amigos, pelos inúmeros momentos de alegria que passamos juntos, desde nossas noitadas no Expresso 356 até as churrascadas depois do futebol.

Não posso deixar de citar os meus professores que, nesses anos que passei dentro da Feevale, sempre mostraram conhecimento e paciência para dividir seus saberes e ensinar. Em especial, agradeço à Magale, pelo carinho e atenção e à Aline, por ter aceitado o convite de ser minha orientadora já nos 45 minutos do segundo tempo, vestindo a camiseta e abraçando este trabalho com garra e determinação, ao meu lado.

“Nenhum de nós é tão bom, quanto todos nós juntos”

Ray Kroc

RESUMO

Este estudo teve como objetivo identificar o perfil de praticantes do Método Pilates e os motivos que os levaram à escolha da prática em um estúdio do Vale do Sinos – RS. A atual busca por atividades físicas que promovam maior interesse para seus praticantes é constante. E o Método Pilates vem se tornando cada vez mais popular entre o público geral e não mais somente para dançarinos e atletas, como no início de sua prática. Qualquer indivíduo atualmente pode participar de um programa de exercícios desse método: jovens, idosos, pessoas acidentadas ou com alguma necessidade especial, atletas ou qualquer pessoa que deseja uma qualidade de vida melhor. Foram contextualizados os aspectos históricos do Método Pilates e evidenciadas a prática de atividade física e a saúde. Foi realizada, também, uma pesquisa sobre a origem do método no Brasil e foram mostrados os principais aparelhos utilizados. A metodologia do estudo caracteriza-se pelo paradigma quantitativo, descritivo. O instrumento utilizado para a realização da coleta de informações foi um questionário fechado de múltipla escolha construído pelo pesquisador. A amostra foi constituída por 30 praticantes do Método Pilates de ambos os sexos e que são frequentes há mais de um mês. Os resultados apontam que o perfil dos praticantes desse estúdio contabiliza 96,67% de mulheres, com idade entre 31 a 50 anos, casadas, com nível superior, com funções domésticas; 26,67% não trabalha fora e 70% delas praticam essa atividade física há cerca de um ano. O principal motivo para a escolha dessa prática, revelado por 63,33% dos respondentes foi “melhorar a saúde”; 26,67% indicou “eliminar a dor” como o benefício mais alçado. Pode-se concluir que, mesmo na correria do mundo atual, as pessoas estão conscientes da importância da saúde, buscando o Método Pilates como atividade física, que, realmente, reduz muito dos desconfortos que afeta o ser humano de hoje. Fazem-se necessários mais estudos para verificar a contribuição que o Método Pilates pode trazer à saúde, por ainda serem escassas as pesquisas existentes.

Palavras chaves: Método Pilates. Atividade Física. Saúde.

ABSTRACT

This study aimed to identify the Pilates Method's practitioner's profile and the reasons that led them to practice it in a studio in Vale do Sinos - RS. The current search for physical activities that promote greater interest to practitioners is constant. And the Pilates Method is becoming increasingly popular among the general public and not just for dancers and athletes, as early in its practice. Anyone can do this method exercise program: young people, elderly, people who have had accidents or have any special needs, athletes or anyone who wants to have a better quality of life. There have been contextualized historical aspects of the Pilates Method and highlighted the practice of physical activity and health. There have also been carried out a research on the origin of the method in Brazil and shown the main apparatus. The methodology is characterized by the quantitative descriptive paradigm. The instrument we used to collect the information was a closed multiple-choice questionnaire built by the researcher. The sample consisted of 30 practitioners of the Pilates Method of both sexes and that are practicing it for over a month. The results show that the practitioners' profile of this studio accounts 96.67% of women aged 31-50 years, married, highly educated, with household tasks; 26.67% do not work out and 70% of them take this physical activity for about a year. The main reason for choosing this practice, revealed by 63.33% of the respondents was "improving health conditions", 26.67% stated that "relieving the pain" was the best benefit reaped. It can be concluded that, even in the rush of today's world, people are aware of the importance of health, seeking to Pilates as a physical activity, which really reduces a lot of discomfort that affects humans today. It is needed to carry out more studies in order to determine the contribution that the Pilates Method can bring to health, since the existing researches are still scarce.

Keywords: Pilates Method. Physical Activity. Health.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – Faixa etária dos praticantes	34
Gráfico 2 – Estado civil	36
Gráfico 3 – Nível de escolaridade	37
Gráfico 4 – Período de prática	38
Gráfico 5 – Ambiente para a prática do Método Pilates	40
Gráfico 6 – Principal objetivo para escolha da prática do Método Pilates	41
Gráfico 7 – Benefícios que o Método Pilates proporcionou	43
Gráfico 8 – Modificações percebidas pelos entrevistados no seu dia a dia	45

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 O MÉTODO PILATES: ASPECTOS HISTÓRICOS	15
2.1 CONTROLOGIA	17
2.2 PRINCÍPIOS BÁSICOS DO MÉTODO PILATES	18
2.2.1 Respiração: Organização do Tronco com a Inspiração e Expiração	18
2.2.2 Alongamento Axial e Controle do Centro	19
2.2.3 Eficiência do Movimento através da Organização da Cintura Escapular, Coluna Torácica e Cervical	20
2.2.4 Articulação da Coluna	20
2.2.5 Alinhamento e Suporte de Peso da Extremidade Inferior e Extremidade Superior	20
2.2.6 Integração do Movimento	21
2.3 EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS	22
3 A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA	23
3.1 FISIOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA	24
3.2 OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA	27
4 METODOLOGIA	31
4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	31
4.1.1 População e Amostra	31
4.1.2 Instrumentos de Coleta de Dados	31
4.2 COLETA DE DADOS	32
4.2.1 Estudo Piloto	32
4.2.2 Parecer do Estudo Piloto	33
4.2.3 Estudo principal	33
4.3 TRATAMENTO ESTATÍSTICO	33
5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DO DADOS	34
6 CONCLUSÃO	48
REFERÊNCIAS	51
APÊNDICES	55
APÊNDICE A – Termo de Consentimento	56
APÊNDICE B – Questionário	57

1 INTRODUÇÃO

A atual busca por atividades físicas que promovam maior interesse para seus praticantes é constante. Dentre as diferentes ofertas de atividade física que se encontram hoje nas academias, centros de convivência, clubes, escolas de dança, centros comunitários e/ou associações desportivas, enfim, espaços onde existe a proposta de atividade física, independente da modalidade executada, o Método Pilates vem ganhando amplitude e maior divulgação.

Segundo Gallagher e Krizanowska (2000), o Método Pilates vem se tornando cada vez mais popular entre o público geral e não mais somente para dançarinos e atletas, como no início de sua prática. Hoje, qualquer indivíduo pode participar de um programa de exercícios deste método: jovens, idosos, pessoas acidentadas ou com alguma necessidade especial, atletas ou qualquer pessoa que deseja uma qualidade de vida melhor.

A proposta do Método Pilates pode ser de melhoria na qualidade de vida de seus praticantes, mediante uma condição otimizada de uma nova postura, que propicia maior mobilidade, equilíbrio e agilidade, embasando-se numa tonificação muscular e em um ganho de flexibilidade, atingidas por meio de seus exercícios específicos.

A crescente difusão de informações e imagens a respeito de saúde, corpo e de todas as formas de movimento, resultam em um aumento da procura dessa atividade física, mas não garantem a real adesão continuada a ela. De acordo com O'Donnell (1997), a motivação é um processo interno, incógnito e singular. Os motivos que inspiram o comportamento são de natureza mental e emocional, pois o aspecto motor, sozinho, não faz nada. O corpo necessita de ordens mentais para realizar qualquer atividade.

Portanto, é de grande importância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorresse de forma continuada, por todos os períodos da vida. Tal continuidade é importante, ainda mais na vida adulta, por volta dos 40 aos 60 anos, fase em que se inicia a diminuição metabólica.

Nieman (1999) acredita que, para uma boa qualidade de vida, é necessário praticar exercícios físicos regularmente. Essa fórmula, demonstrada e evidenciada em pesquisas científicas, prova que a atividade física regular diminui o risco de

várias doenças, fortalece a grande maioria dos sistemas e melhora a qualidade de vida do homem.

Segundo Santos (2006), a grande rotatividade de alunos em academias e programas de atividade física comprova a importância de se investigar quais os reais motivos que fazem com que os adultos se mantenham continuamente se exercitando. Todos sabem que há muita informação extensiva e ostensiva sobre exercício físico, obtida nos meios de comunicação. Essa mídia informa, cotidianamente, que alguns benefícios e a manutenção da saúde só são possíveis a longo prazo e com regularidade de prática. Por isso, reitera-se o objetivo de investigar a real razão da escolha dessa atividade.

Além disso, fazem-se da mesma importância, algumas vivências que passei desde minha infância. E com isso, quero trazer também para este estudo, além da relevância científica, mas também essas minhas experiências que contribuíram para a elaboração deste trabalho.

Desde que me lembro, sempre tive vontade de não ficar parado. Morando em um lugar mais afastado da região central de minha cidade e, por consequência, não tendo todo aquele movimento e euforia da vida urbana, os dias eram de puro lazer e brincadeiras com os amigos. Tudo era motivo para não ficarmos em casa: desde caçar passarinhos a organizar verdadeiros campeonatos de futebol na rua, que era feita de paralelepípedo.

Com o passar dos anos, e a mudança de moradia, a prática das atividades físicas não tiveram fim. Mesmo dessa vez, ficando mais perto do centro, e com as ruas já asfaltadas, partidas de futebol, pega-ladrão, esconde-esconde, só contribuíram para que aumentasse minha busca por conhecer novos esportes ou, quem sabe, ter a oportunidade de aparecer uma proposta mais específica e virar um profissional na área da Educação Física. Muitas atividades fizeram parte da minha infância e só alimentaram a curiosidade por práticas esportivas, desde judô, karatê, natação e o preferido de todos: o futebol.

Apesar de passar por várias modalidades esportivas nos estudos da Educação Física, foi no final da caminhada da graduação que me foi apresentada outra forma de atividade física, que, até aquele momento, não era bem vista por mim, pois a única ideia que tinha sobre academias sempre tinha base no modelo tradicional. Assim, pensava que, para haver algum tipo de ganho, necessariamente precisaria de pesos, barras e todo tipo de equipamento que esses lugares possuem.

O Método Pilates veio por meio de alguém muito próximo, com formação em Fisioterapia e especialização nesse inovador método.

Tudo isso, de uma forma ou de outra, faz lembrar o precursor do método: Joseph Hubertus Pilates, que, desde pequeno, por ser uma criança doente, sempre procurou praticar alguma atividade física buscando o máximo nos esportes para, com isso, alcançar uma vida melhor e saudável.

Para ter uma vida mais saudável, uma pessoa precisa realizar algum tipo de atividade física regular. Com isso, é possível manter uma rotina: praticando alguma atividade física no cotidiano e buscando, cada vez mais, realizações para o seu bem-estar. Tudo isso contribuiu para o interesse em pesquisar os reais motivos da escolha do Pilates para a busca do bem-estar.

Quando uma pessoa inicia um programa de atividade física ou uma modalidade esportiva, seja esta iniciativa causada por necessidade ou por convicção, a maior dificuldade que se encontra é a permanência nessa atividade a longo prazo. Junto a isso, é reconhecido que os efeitos benéficos de qualquer atividade física para a saúde dependem extensivamente da adoção, por um longo período, do estilo de vida ativo.

A ideia que cada indivíduo tem sobre saúde, talvez seja o motivo que leve uns a praticar ou não alguma atividade física regular. Entretanto, nos dias atuais, com a correria da vida moderna, alguns indivíduos acabam se acomodando e não escolhem uma vida saudável. Mas afinal, o que motiva as pessoas a praticarem o Pilates? Qual é o perfil desses praticantes? Quais os benefícios que o Método Pilates proporciona aos praticantes?

Desses pressupostos, o objetivo geral deste estudo é identificar o perfil de praticantes do Pilates e os motivos da escolha desse método em um estúdio do Vale do Sinos – RS. Os objetivos específicos são identificar a idade e o sexo dos praticantes; verificar quais são os benefícios que o método proporciona a eles; identificar o período de permanência nas aulas de Pilates dos questionados; verificar as mudanças que os praticantes percebem no seu corpo; identificar o tipo de ambiente preferido para a prática do Método Pilates e, por último, examinar os objetivos dos praticantes ao procurar essa atividade.

Para poder buscar todas essas respostas, é preciso, antes, procurar entender tudo que envolve essa atividade física com os parâmetros a que ela se

refere. Por isso, é essencial abordar as características dessa prática física, da origem aos benefícios obtidos.

O Método Pilates foi desenvolvido pelo alemão Joseph Hubertus Pilates e utiliza seis princípios básicos para a realização dos movimentos, que são: a respiração (organização do tronco com a inspiração e expiração); alongamento axial/controla do centro; eficiência do movimento através da organização da cintura escapular, coluna torácica e cervical; articulação da coluna; alinhamento e suporte de peso da extremidade inferior e superior e integração do movimento.

No Brasil, o Método Pilates surgiu em meados dos anos 90, em Salvador, na Bahia, pelas mãos de Alice Becker Denovaro, primeira brasileira a ser certificada no Método Pilates. Mesmo já existindo há mais de 15 anos, ainda assim não é muito conhecido pelas pessoas como uma prática saudável, tanto para atividade física como para reabilitação.

A prática da atividade física sempre foi importante para os seres humanos, desde a época dos nossos ancestrais. Tudo, ou quase tudo, tinha base nesta. Naquele tempo, apenas teria êxito na procura de comida quem fosse mais forte, mais rápido e, por consequência, o que tivesse mais preparo físico.

Relacionando a atividade física com uma rotina, é possível perceber várias adaptações no organismo. Realizando um programa de exercícios físicos por um período mais prolongado, começam a aparecer respostas metabólicas mais eficientes como, por exemplo, o aumento de glóbulos vermelhos no sangue, o que propicia uma melhor oxigenação e traz melhorias na manutenção da saúde como um todo.

Desse modo, todo tipo de exercício físico aliado a uma rotina de treinamento implica vários benefícios. E a forma mais adequada de se alcançá-los é no dia a dia, por meio de atividades de intensidade moderada com, pelo menos, 30 minutos diários e sete dias por semana. Sendo assim, os benefícios com a prática da atividade física serão inúmeros: aumento da força muscular, melhoria da função cardiovascular e respiratória e, ainda, redução no peso corporal, entre outros.

2 O MÉTODO PILATES: ASPECTOS HISTÓRICOS

O Método Pilates foi desenvolvido pelo alemão Joseph Hubertus Pilates que nasceu em 1880, numa pequena vila chamada Mönchengladbach. Devido a vários problemas de saúde na infância, como asma, bronquite, raquitismo e febre reumática, dedicou-se a estudar técnicas corporais para desenvolver-se fisicamente, praticando mergulho, esqui, ginástica e boxe. Aprofundou seus conhecimentos em fisiologia, anatomia e medicina tradicional chinesa. Foi influenciado também pelos princípios do yoga, artes marciais e pelo estudo do movimento dos animais (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2000).

Mais tarde, em 1912, tornou-se boxeador profissional e mudou-se para Inglaterra onde trabalhou como instrutor de defesa pessoal da Defesa Cível Inglesa, e artista de circo. Quando estourou a Primeira Guerra Mundial, foi considerado um “estrangeiro inimigo”, sendo levado para o campo de concentração de Lancaster, no ano de 1914. Lá trabalhou como enfermeiro e treinou outros internos no campo com os exercícios que havia criado.

Utilizava as molas das camas hospitalares para iniciar a tonificação dos músculos dos pacientes, criando os aparelhos que são utilizados até hoje: (Reformer¹, Cadillac ou Trapézio², High Chair³, Wunda Chair, Arm Chair, Ladder Barrel, Spine Corrector, Mini Barrel⁴, Guillotine⁵, Ped-o-pull⁶, Wall Unit), e vários

¹ Este equipamento é utilizado para tratamento postural, participando do processo de reabilitação, além da melhora no condicionamento físico. Usado pelos principais hospitais, universidades e companhias de dança do mundo, o Reformer facilita a reabilitação rápida de problemas ortopédicos, neurológicos e casos de dor crônica.

² A mesa base do Trapézio é construída em madeira maciça para garantir máxima estabilidade e durabilidade. A armação é construída em tubos de inox. As dimensões, constantes em toda a sua extensão, permitem que as barras corredeiras transversais deslizem rápido e facilmente na armação.

³ Uma evolução da Wunda Chair, ela é o resultado de uma série de inovações. Os pedais, com movimentos independentes, adicionam movimentos rotatórios do tronco e movimentos recíprocos das extremidades. A sua altura permite uma boa combinação com o Trapézio ou com Reformer e é feita com madeira maciça.

⁴ Equipamentos criados a partir da observação de um antigo barril de cerveja que estimula, principalmente, força, flexibilidade e alinhamento do corpo.

⁵ Adaptação do Cadillac para ambientes com espaço reduzido.

⁶ Equipamento desenvolvido especificamente para ajudar um famoso cantor de ópera, que era aluno de Joseph Pilates, a respeitar com mais eficiência. Também é composto por molas.

acessórios como: (Magic Circle, Neck Stretcher, Foot Corrector, Toe Exerciser, Puch Up Device, Airplane Board e Sand Bag)⁷. Com toda essa experiência e as influências de outras técnicas, criou as bases do seu método (DALTRO; FERNANDES, 2004).

Em 1918, seu trabalho foi reconhecido quando nenhum dos internos sob seu treinamento foi infectado pelo vírus Influenza que matou milhares de ingleses. Ainda que não existisse comprovação científica na época, notou-se que os internos tiveram a saúde beneficiada graças aos treinos e exercícios a que foram submetidos (PANELLI, 2006).

Após a Guerra, Pilates continuou com os programas de treinamento e condicionamento físico. Em 1926, emigrou para os Estados Unidos e fundou seu primeiro estúdio, atraindo a atenção do público da dança. O estúdio funciona até hoje em Nova Iorque. No anos 60, os estudantes de Pilates começaram a abrir seus próprios estúdios, mas apenas alguns, como Romana Kryzanowska, se mantiveram fiéis aos seus ensinamentos (PANELLI, 2006).

Pilates afirmava que estava pelo menos cinquenta anos à frente, pois ainda não havia a fisioterapia, e a medicina tradicional resistiu à influência do método. Pilates praticava o que pregava, tornando-se exemplo de saúde, recuperado de suas doenças de infância. Ele veio a falecer em 1967, aos 87 anos, em consequência de um incêndio no seu estúdio, durante o qual inalou uma quantidade excessiva de gases tóxicos, na tentativa de salvar seus equipamentos (PANELLI, 2006).

Após a sua morte, sua esposa, Clara, continuou sozinha todo o trabalho e, por volta dos anos 70, percebeu que o método dependeria de outras pessoas. Sob a direção de Romana Kryzanowska, em 1970, surgiu *The Pilates Studio®* como uma empresa cujo desejo era a continuação do método, sem perspectiva de lucros (PANELLI, 2006). Apenas a partir de 1990, a técnica se popularizou e seus métodos em exercícios foram utilizados em todo o mundo, proporcionando condicionamento da saúde física e mental, de forma segura e equilibrada (LATEY, 2001; PHILIPS, 1999).

A primeira brasileira a certificar-se no Método Pilates foi Alice Becker. Graduada em dança pela Universidade Federal da Bahia, retornou ao Brasil em

⁷ Desenvolvidos para o auxílio na aplicação de sua técnica.

1991 e iniciou, em Salvador, o primeiro estúdio de Pilates. Alice realiza cursos de formação de professores de Pilates, sendo licenciada exclusiva da *Polestar Education*⁸ para a América do Sul (PANELLI, 2006).

Outras pessoas também trouxeram o método para o Brasil, como a dançarina Ruth Rachou, que, em 1993, introduziu a técnica no Espaço de Dança Ruth Rachou, em São Paulo. Maria Cristina Rossi Abrami, professora de Educação Física, após sua certificação na técnica de Pilates pelo *Physycalmind Institute*⁹, no novo México, iniciou, em 1994, suas atividades no Centro de Ginástica Postural Angélica (CGPA), em São Paulo. Em 1996, Inélia Garcia, professora de Educação Física, recebeu sua certificação pelo *The Pilates Studio*[®] de Nova York e iniciou, em outubro de 1998, em São Paulo, o primeiro curso de certificação para professores da Pilates Inc. no Brasil, ministrado por Romana Kryzanowska, trazendo a abordagem que segue rigorosamente e sem modificação a técnica de seu criador. Em 1997, Elaine de Markondes, licenciada e representante do *Physycalmind Institute*[®], iniciou cursos de formação de professores em Curitiba (PANELLI, 2006).

No ano 2005, a *Power Pilates Inc.* de Nova Iorque estabeleceu seu primeiro centro de certificação no Brasil, oferecendo cursos de formação do Método Pilates Clássico, em São Paulo, sob a direção de Cecília Panelli (PANELLI, 2006).

2.1 CONTROLOGIA

Joseph Pilates nomeou seu programa de exercícios como “A Arte da Contrologia”. Ele definiu “Contrologia” como a arte do controle e do equilíbrio mente-corpo. Em seu primeiro livro, *Your Health*, descreveu:

É o controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos mais importantes princípios das forças que se aplicam a cada um dos ossos do esqueleto, com o completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo, e o total entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento, no estado ativo, em repouso e dormindo (PILATES; MILLER, 1945, p. 43).

⁸ Empresa de renome internacional que se dedica à formação de profissionais da área da saúde no Método Pilates.

⁹ Este instituto foi criado para ampliar as aplicações do Método Pilates na área terapêutica e para o desenvolvimento uma metodologia de trabalho sistematizada e criteriosa, com suporte teórico e científico.

Posteriormente, em *Return To Life Through Contrology*, descreveu:

Contrologia é a completa coordenação de corpo, mente e espírito. Através dela você primeiro adquire um controle total de seu próprio corpo e depois, através de repetições apropriadas desses exercícios, você gradual e progressivamente adquire um ritmo natural e a coordenação associados com todas as atividades de seu subconsciente (PILATES; MILLER, 1945, p. 120).

Quando Pilates apresentou essa teoria, sua principal preocupação era promover o desenvolvimento uniforme do corpo. Ele estava determinado a mostrar que exercitar somente um grupo de músculos não promoveria a saúde muscular total, já que é necessário um bom tônus muscular para manter os órgãos internos em boas condições e em seus devidos lugares no corpo.

Pilates acreditava que, com muita frequência, realizamos movimentos dos quais não temos consciência e que isso é prejudicial ao corpo e à mente. Por outro lado, o movimento consciente utiliza as células cerebrais, o que evita que elas morram, ajudando a intensificar a atividade mental (BLOUNT; MCKENZIE, 2006).

A Contrologia é o equilíbrio, o controle do corpo e da mente, através do qual podemos gastar o mínimo de energia e, assim, garantir uma boa saúde e desenvolvimento natural com os melhores resultados (PANELLI, 2006).

2.2 PRINCÍPIOS BÁSICOS DO MÉTODO PILATES

O Método Pilates tem fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos. Fluidez, harmonia e beleza definem o que se deve buscar ao executar os movimentos durante os exercícios. De acordo com a *Polestar Education®*, o Método Pilates é compreendido mediante seis princípios básicos descritos a seguir.

2.2.1 Respiração: Organização do Tronco com a Inspiração e Expiração

Respirar corretamente nutre o corpo e elimina as toxinas. Na inspiração, o oxigênio passa pelas células, purifica a circulação sanguínea e alimenta os músculos; na expiração, os gases que estavam estocados são liberados. A respiração, quando correta, é uma força poderosa para aliviar a tensão nervosa,

melhorar a concentração e controlar diretamente os níveis de energia (CRAIG, 2005).

Respirar é o primeiro e o último ato da vida. Nossa vida depende disso. Já que não podemos viver sem respirar, é tragicamente deplorável contemplar os milhões que nunca aprenderam a arte de respirar corretamente (PILATES; MILLER, 1945, p. 125).

A respiração diafragmática provê uma conexão que transmite forças de modo eficaz para o corpo todo. A interação de forças ou sinergia que existe entre o assoalho pélvico, a região abdominal e torácica permite uma conexão, que é um dos componentes mais essenciais no sequenciamento de movimento no Método Pilates. A inspiração facilita a articulação da coluna em extensão, e a expiração geralmente facilita a articulação da coluna em flexão (POLESTAR EDUCATION, 2001).

A respiração pode facilitar a estabilidade da coluna vertebral, as articulações das vértebras, o controle central, a eficiência do movimento, enquanto o movimento pode facilitar a respiração. Trabalhar para aplicar a respiração de maneira correta é um exercício saudável.

Os padrões de respiração do Pilates são uma terapia. Quer-se diminuir o ritmo da respiração, aumentar sua profundidade e unir a respiração ao movimento. O que se objetiva é inspiração e expiração completas, e o que importa é tirar o esforço da respiração, reduzindo o trabalho dos músculos respiratórios. A respiração organiza o corpo (CRAIG, 2005).

2.2.2 Alongamento Axial e Controle do Centro

O movimento segmentar da coluna permite uma distribuição igual de forças por toda essa estrutura. O alongamento axial provê um ambiente propício para o movimento segmentar e previne forças compressivas e de deslizamento, que podem causar patologias à coluna (POLESTAR EDUCATION, 2001).

Joseph Pilates refere-se ao controle do centro como um exercício de força interior ou “cinturão de força”. Todos os movimentos originam-se de fora para dentro. Estabilizar desde os mais profundos e pequenos músculos interiores, e dos mais superficiais aos mais profundos músculos abdominais (CRAIG, 2005).

Este alongamento deve estar presente em todos os exercícios de Pilates, proporcionando espaço ideal, rigidez e orientação das articulações bem como sustentação aos tecidos, para que se movimentem durante todo o dia sem risco de lesão e para que, assim, melhore a qualidade dos movimentos.

2.2.3 Eficiência do Movimento através da Organização da Cintura Escapular, Coluna Torácica e Cervical

A posição da cintura escapular, especialmente das escápulas, indica o local da região cervical. A postura correta do pescoço e da cabeça dependem da eficiência dos movimentos da cintura escapular. O alinhamento - um equilíbrio satisfatório - requer que só a coluna cervical forme o segmento superior de um corpo verticalmente organizado. Funcionalmente, as três áreas, pescoço, cabeça e ombros, não são unidades independentes. O comprimento, a nutrição e a flexibilidade funcional de quatro importantes conjuntos de músculos superficiais que unem o pescoço e a cintura escapular (esternocleidomastoídeo, levantador das escápulas e trapézio) são, conseqüentemente, as chaves para o equilíbrio dos músculos mais profundos (POLESTAR EDUCATION, 2001).

2.2.4 Articulação da Coluna

A desaceleração excêntrica dos músculos neutralizadores permite um movimento articular macio da coluna em todos os planos. Movimentos segmentares da coluna permitem uma distribuição igual de forças por toda a extensão desta. Por isso, pela facilitação de acesso ao movimento disponível na coluna, as forças podem ser igualmente distribuídas entre os múltiplos segmentos móveis, evitando-se traumas em segmentos instáveis (POLESTAR EDUCATION, 2001).

2.2.5 Alinhamento e Suporte de Peso da Extremidade Inferior e Extremidade Superior

O alinhamento e a organização apropriados dos membros superiores e inferiores, conforme se relacionam com o tronco, permite movimentos seguros e eficientes do corpo. Em geral, o alinhamento remove os estressores prejudiciais que impedem a cura espontânea.

Esse alinhamento correto das extremidades inferior e superior é essencial para a transferência eficaz de forças entre quem se move e o ambiente. O controle de centro ajuda em uma resposta mais rápida quando há perda de equilíbrio. O alinhamento apropriado promove a conservação de energia no movimento, em todos os níveis de performance (POLESTAR EDUCATION, 2001).

2.2.6 Integração do Movimento

A integração não se refere apenas ao sistema músculo-esquelético, mas também envolve a mente e o corpo. Essa maximização do envolvimento mental com o exercício produz um estado de quase meditação para o paciente, intensificando a percepção corporal e explorando novas oportunidades de movimentos sem dor. Quando a mente, o corpo e o espírito formam uma unidade, se o indivíduo move o corpo, ele move também todos os sistemas (DAVIS, 2006).

Os movimentos não são apresentados como uma série de infinitas repetições; ao contrário, são poucas essas repetições, mas com qualidade, procedimento que leva o aluno à busca de atenção (PIRES, 2005).

Movimentos fluidos são essenciais para o sucesso da rotina de exercícios. A ideia é criar um padrão de movimentos graciosos e evitar movimentos mecânicos associados com os exercícios mais tradicionais. Na prática, os exercícios do Pilates envolvem múltiplos grupos musculares trabalhando simultaneamente, em harmonia ou oposição.

Equilíbrio perfeito entre corpo e mente é aquela qualidade do homem civilizado, que não somente dá a ele uma superioridade sob o reino selvagem e animal, mas também provê ao mesmo todos os poderes físicos e mental que são indispensáveis para atingir o objetivo da humanidade: SAÚDE e FELICIDADE (PILATES; MILLER, 1945, p. 19).

O Método Pilates, a partir de seus princípios básicos, busca desenvolver o equilíbrio músculo-esquelético, a respiração apropriada e o alinhamento postural. Os exercícios combinam o controle da musculatura abdominal com a facilidade de movimento e a concentração, princípio que Joseph Pilates enfatizou como responsável por restaurar o corpo em seu verdadeiro equilíbrio (PANELLI, 2006).

2.3 EQUIPAMENTOS E ACESSÓRIOS

Os equipamentos foram criados e construídos para auxiliar a execução dos exercícios de solo, além de restabelecer as principais fraquezas das pessoas. Entre estas fraquezas, encontram-se: falta de conexão com o centro de força, costelas abertas em excesso devido às retificações e compensações na região torácica, falta de mobilidade entre os segmentos vertebrais, restrições de movimentos na articulação coxofemoral, rigidez e encurtamento dos músculos flexores do quadril e extensores da coluna lombar, excessiva tensão nas áreas da cintura escapular e dificuldade para dissipar essa tensão (PANELLI, 2006).

Os aparelhos mais utilizados são: *reformer*, *cadillac* ou trapézio, cadeiras, barris e unidade de parede. Além desses, há acessórios utilizados nos espaços que oferecem o Método Pilates: magic circle, bolas suíças (que não foram utilizadas originalmente por Pilates), elásticos, borrachas e halteres.

Os equipamentos são usados para tratamento postural e contribuem para o processo de reabilitação e para a melhora no condicionamento físico. Os exercícios executados nos equipamentos proporcionam os seguintes benefícios: tratamento postural, melhora na capacidade respiratória, fortalecimento e controle muscular, organização do sistema neuromotor, desenvolvimento da propriocepção. Além disso, eles promovem resultados sem impacto, dão ganho de flexibilidade e alongamento, aumentam a vitalidade e disposição física, auxiliam no equilíbrio e coordenação motora, no alívio de estresse e dores musculares. Esses materiais e sua utilização no Método Pilates também colaoram para o alcance da autoconfiança e da integração entre corpo e mente (PHYSIO PILATES, 2010).

3 A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Mesmo antes de o ser humano pensar que, para se ter saúde, era necessário praticar alguma atividade física regular, ele já o fazia inconscientemente. Desde os primórdios, já era fundamental para a sobrevivência um excelente preparo físico e isso era construído diariamente por meio das atividades da caça, por exemplo. A cada estudo novo que surge, confirma-se que a atividade física é a principal ferramenta do homem para a longevidade.

Pitanga e Pitanga (2001) fazem uma breve abordagem da evolução da prática de atividade física. No período pré-histórico, o homem dependia de sua força, velocidade e resistência para sobreviver. As constantes migrações em busca de moradia resultavam em longas caminhadas, durante as quais eram necessárias batalhas, corridas e saltos para atingir o objetivo. Já na antiga Grécia, a atividade física era desenvolvida para treinamento de guerra, ou para gladiadores.

A prática de atividade física regular já faz parte da história da humanidade. Na civilização ocidental, há registros mais concretos a partir da Segunda Guerra Mundial (1938-1945), com a massificação desse tipo de atividade. Ao longo dos anos seguintes, foram se aprimorando as pesquisas na área de saúde em todo mundo, ocorreram avanços na medicina, as sociedades progrediram, aumentando, assim, a expectativa de vida geral da população (SANTOS, 2006).

Analisando a evolução da humanidade, verificou-se que o estilo de vida atual do homem não exige grande esforço físico em suas atividades diárias. A revolução industrial aliada à migração do campo para os grandes centros urbanos influenciou diretamente no tipo e na quantidade de atividade física realizada pelo homem. Hoje, o indivíduo passa a maior parte do tempo sentado, seja no trabalho, seja em casa.

Com a atividade física no Brasil, especificamente, os programas de educação com atividade física têm início alicerçados em bases médicas. Dessa forma, procuram formar o indivíduo saudável com uma boa postura e aparência física. Posteriormente, com a implantação do Estado Novo, na década de 1930, surge a tendência militar nos programas de atividade física escolar, privilegiando a eugenia da raça. Em seguida, no final da década de 1940, inspirada no discurso liberal da escola-nova, a Educação Física iniciou o seu ingresso na área pedagógica. Mais tarde, a partir dos anos 1970, influenciado pelo sucesso de algumas equipes desportivas no exterior, surge a tendência esportiva na Educação

Física, em que o pressuposto básico era formar equipes desportivas competitivas. Percebe-se, dessa forma, que a atividade física relacionada à saúde nunca chegou a ser privilegiada no contexto da Educação Física nacional.

3.1 FISILOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA

Segundo o *American College Of Sports Medicine – ACSM* (2003), a atividade física é definida como qualquer movimento corporal produzido pela contração muscular esquelética que eleva substancialmente o dispêndio de energia. Enquadram-se todos os movimentos, mesmo os realizados em casa, no trabalho ou por lazer. Enquanto isso, o exercício, como uma subclasse da atividade física, é definido como o movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo (TRINDADE, 2007). Assim, a quantidade de energia necessária à realização de determinado movimento corporal deve traduzir o nível de prática da atividade física exigido por esse movimento. O Conselho Regional de Educação Física da 1ª Região diz que:

Atividade física é todo movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pelo atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e socios-cultuais.
(Conselho Regional de Educação Física da 1ª Região¹⁰)

O gasto energético associado à atividade física é diretamente relacionado à intensidade, à duração e à frequência com que se realizam as contrações musculares. Mesmo assim, a quantidade de massa muscular envolvida nos movimentos corporais e a quantidade de energia necessária à realização de uma mesma tarefa motora podem variar de indivíduo para indivíduo ou, ainda, pode ser diferente, em razão da variação do peso corporal e do índice de aptidão física de um mesmo indivíduo.

Quanto à atividade física relacionada à saúde, consideram-se como respostas fisiológicas os ajustes temporários que ocorrem simultaneamente com a exposição do indivíduo ao esforço físico e que desaparecem de forma imediata após o término do período de realização do exercício. Como exemplo, podem-se citar o

¹⁰ Disponível em: <http://www.cref1.org.br/estatuto_TIT_II.php>. Acesso em: 25 abr. 2010.

aumento da frequência cardíaca e a elevação da pressão sanguínea que acompanha os esforços físicos de baixa a moderada intensidade. Cada uma dessas respostas desaparece depois de encerrado o exercício físico.

Em contrapartida, adaptações fisiológicas são ajustes duradouros que surgem em consequência de programas de exercícios físicos, e que, aparentemente, capacitam o organismo a responder de forma mais eficiente em relação ao funcionamento orgânico. Comumente, as adaptações fisiológicas somente ocorrem após um indivíduo ter sido submetido por algum tempo a programas de exercícios físicos. Os programas de exercícios físicos que envolvem esforços de baixa a moderada intensidade provocam inúmeras adaptações fisiológicas relacionadas à melhoria e à manutenção do estado de saúde.

Com relação às adaptações metabólicas, há um aumento da capacidade do sistema oxidativo das células musculares, especialmente das de contração lenta, igualmente, há uma redução na produção de lactato durante a realização de esforços físicos com uma dada intensidade; há potencialização da utilização do ácido graxo livre como substrato energético na realização dos esforços físicos com uma determinada intensidade, permitindo salvaguardar o glicogenio muscular; há aumento da atividade metabólica geral, tanto durante a realização dos esforços físicos quanto em condições de repouso; há aumento da sensibilidade da insulina e aceleração do metabolismo das lipoproteínas no plasma, reduzindo os níveis de triglicerídeos e, em menor grau, do colesterol ligado as lipoproteínas de baixa e de muito baixa densidade; há melhora da relação entre as lipoproteínas de baixa e de muito baixa intensidade e as de alta densidade; e, finalmente, há eliminação do excesso de reserva adiposa, além do favorecimento de distribuição de gordura corporal que venha a favorecer um padrão mais saudável (GUEDES; GUEDES, 1995).

No que se refere às adaptações cardiorespiratórias, tanto em repouso quanto em qualquer nível de esforço físico há melhora no rendimento do coração, ao produzir as necessidades energéticas do miocárdio, mediante a redução da frequência cardíaca e da pressão sanguínea. Também ocorrem: a melhor irrigação do miocárdio ao prolongar a duração da fase diastólica; um incremento no débito cardíaco à custa de maior volume sistólico e de diminuição da frequência cardíaca; um aumento na diferença arteriovenosa de oxigênio, como resultado da distribuição mais eficiente do fluxo sanguíneo para os tecidos ativos e da maior capacidade

desses tecidos em extrair e utilizar o oxigênio; uma elevação na taxa total de hemoglobina que beneficia a dinâmica circulatória, o que facilita a capacidade de fornecimento de oxigênio aos tecidos; um favorecimento no retorno venoso que evita o represamento do sangue nas extremidades do corpo; e um aumento na ventilação pulmonar, mediante ganho no volume minuto e na redução da frequência respiratória (GUEDES; GUEDES, 1995).

No que concerne às adaptações musculo-osteo-articulares, há um aumento no número e na densidade dos capilares sanguíneos dos músculos esqueléticos, oferecendo ainda maior incremento em seus diâmetros durante a realização dos esforços físicos; ocorre uma elevação no conteúdo de mioglobina dos músculos esqueléticos e um aumento na quantidade de oxigênio dentro da célula, o que facilita a difusão do oxigênio para as mitocôndrias; existe uma melhora na estrutura e nas funções dos ligamentos dos tendões e das articulações; e ocorre um aumento na atividade dos processos envolvidos na remodelação dos ossos, que reduz o ritmo de deterioração de tecido ósseo associado às modificações hormonais em idades mais avançadas (GUEDES; GUEDES, 1995).

A Organização Mundial da Saúde estima que a inatividade física contribui para cerca de 2 milhões de mortes anuais no mundo. Simultaneamente, calcula também que 60% da população mundial não pratica atividade física suficiente (WHO, 2006). Ainda segundo a *Organização Mundial de Saúde – OMS* (2004), a prática da atividade física regular está associada à redução de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Também interfere de forma positiva na prevenção ou redução da hipertensão arterial e da obesidade, auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove o bem-estar, reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão. A atividade física interage de forma positiva com as estratégias para adoção de uma dieta saudável, desestimula o uso do tabaco, do álcool, das drogas, reduz a violência e promove a integração social (TRINDADE, 2007).

Segundo Sávio (2008), uma vez que o exercício físico regular pode prevenir o ganho de peso, além de aprimorar o condicionamento físico, possibilita reduzir a mortalidade e a morbidade. No entanto, como resultado das mudanças nas condições de vida e de trabalho, o número de praticantes de atividade física regular atualmente é pequeno, e a maioria das ocupações requer baixo gasto energético.

O termo motivação denota fatores e processos que levam a uma ação ou à inércia em diversas situações. De modo mais específico, o estudo dos motivos implica o exame das razões pelas quais se escolhe fazer algo ou executar algumas tarefas com maior empenho do que outras, ou, ainda, persistir numa atividade por longo período de tempo. A teoria de motivação por conteúdo explica a motivação humana a partir das necessidades (ou carências), afirmando que a conduta é orientada para a satisfação. Já nas teorias de processo de tomada de decisão estão em jogo as percepções, os objetivos, as expectativas e as metas pessoais. Motivar é o processo de mobilizar necessidades preexistentes que sejam relacionadas com os tipos de comprometimento capazes de satisfazê-las. Quando a pessoa percebe a relação de conveniência entre sua necessidade e o comportamento que lhe foi apresentado, naturalmente se interessará por ele, tentando reproduzir-lo (BARBOSA, 2006).

3.2 OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA

Sabe-se que a prática de atividade física regular traz aos seus adeptos um grande número de benefícios em um amplo espectro de domínios que, em um bom número de vezes, resulta em uma conseqüente melhora na qualidade de vida de seus praticantes. Ainda assim, nem sempre as pessoas adotam a prática de atividade física regular por este motivo; na verdade, muitos dos possíveis motivos pelos quais uma pessoa adota a prática dessa atividade parecem estar pouco relacionados a esses benefícios.

Conhecer os motivos pelos quais um sujeito possa vir a praticar uma determinada atividade física pode, quando o conhecimento é adequadamente utilizado, aumentar as possibilidades de ingresso e permanência de indivíduos nesta prática. Segundo Barbosa (2006), a forma mais objetiva e sistemática de acessar este tipo de informação é a aplicação de questionários, inventários e/ou escalas métricas de construtos psicossociais.

Na atualidade, a saúde tem sido definida não apenas como a ausência de doenças. Saúde se identifica como uma multiplicidade de aspectos do comportamento humano voltado a um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Pode-se, também, definir saúde como uma condição humana de dimensões física, social e psicológica, cada uma caracterizada por polos positivo e negativo. A

saúde positiva está associada com a capacidade de apreciar a vida e de resistir aos desafios do cotidiano, enquanto a saúde negativa está ligada com a morbidade e, no extremo, com a mortalidade (BOUCHARD, C. *et al*, 1990).

Conforme o Dr. William Haskell, da *Stanford University School of Medicine*, os maiores benefícios para a saúde ocorrem quando pessoas muito sedentárias iniciam e mantêm um programa regular de atividade física moderada (NIEMAN, 1999).

O *American College of Sports Medicine* (ACSM) acrescenta outros benefícios da prática regular de atividade física para a saúde, tais como:

1. Melhoria da função cardiovascular e respiratória;
2. Redução dos fatores de risco para doença das artérias coronárias;
3. Diminuição de incidentes mortais provocados por doença cardiovascular;
4. Diminuição da incidência de doença das artérias coronárias, cancro do cólon e diabetes;
5. Diminuição da massa gorda e manutenção ou aumento da massa muscular;
6. Aumento da massa óssea e/ou prevenção da sua perda (prevenção da osteoporose);
7. Aumento da força muscular;
8. Aumento da resistência de tendões e ligamentos (HASKELL *et al.*, 2007, p. 1431).

Portanto, torna-se essencial ter uma atividade física regular, até mesmo para a realização de tarefas diárias como, manter-se de pé, deslocar-se, enfim ter possibilidade de ser independente por mais tempo. Verifica-se, ainda, segundo Pereira e Vieira (1996), que a prática continuada de exercícios físicos libera tensões cotidianas, favorece o desenvolvimento da autoconfiança, propiciando o surgimento de uma atitude otimista em relação à vida. Melhora ainda a qualidade do sono.

Santarem (1998) também mostra que, com base em estudos epidemiológicos e fisiopatológicos, formou o consenso de que os exercícios estimulam a saúde em diversos aspectos como o alívio de tensões emocionais. Com isso, a atividade física é reconhecida como uma forma eficiente de aliviar o estresse emocional, pois diminui um importante fator de risco para diversas doenças crônicas. Também a melhora da composição sanguínea, já que os exercícios, em geral, tendem a normalizar os níveis de glicose, gorduras e diversas outras substâncias no sangue, que podem estar alterados e trazer riscos aos portadores. Outro fator é a redução da pressão arterial que, em pessoas ativas fisicamente, tendem a permanecer em níveis mais baixos.

A atividade física também estimula o emagrecimento, já que qualquer tipo de exercício motiva a redução da gordura corporal, diminuindo, assim, a possibilidade de a pessoa desenvolver doenças como arteriosclerose, diabetes, entre outras. Ainda há o aumento da densidade óssea, visto que o sedentarismo leva a uma diminuição progressiva da resistência óssea, aumentando o risco de fraturas; e os exercícios físicos constituem recursos de alta relevância para evitar e reverter essa situação. O aumento da massa muscular com a atividade física habitual leva a uma elevação do volume e da força dos músculos, protegendo as articulações e favorecendo a aptidão física.

Dessa forma, a atividade física relacionada à saúde aparece como um dos fatores que pode modificar o risco de os indivíduos para adoecerem. Em primeiro lugar, existem evidências bastante significativas da influência da atividade física na melhoria da eficiência do sistema imunológico, fato que pode reduzir a incidência de algumas doenças. Por outro lado, a adoção de estilo de vida ativo fisicamente, proporciona mudança de comportamento dos indivíduos. Além disso, é possível proporcionar modificações no meio ambiente, mediante a criação de espaços adequados para prática de atividade física.

As duas vertentes apontadas levam a pensar que também é necessária a aderência à prática de atividade física aliada à saúde. Para que haja benefícios, é necessário unir essas três palavras: atividade física, saúde e aderência. Segundo Saba (2003), a atividade física é o corpo em movimento, em ação. São os músculos esqueléticos do corpo gastando energia, contraindo-se e relaxando, numa sequência coordenada entre a ação do tecido muscular e os tendões e os ossos.

Saba (2003) também conceitua a saúde como algo mais abrangente, holístico e até mais rigoroso. Não se espera mais que uma doença se manifeste para que as providências curativas sejam tomadas. A ciência corre para se adiantar e prever problemas de saúde, na ânsia de saná-los antes que aconteçam. Os profissionais de saúde estão atentos a cada vez mais detalhes do corpo humano, a fim de descobrir os riscos e os menores desvios da normalidade.

Esse mesmo autor mostra que aderência é um conjunto de determinantes pessoais, ambientais e característicos do exercício que propicia a manutenção da prática física por longos períodos de tempo; assim, pode ser entendida como o ápice de uma evolução constante, rumo à prática do exercício físico.

O Método Pilates, desenvolvido inicialmente para ganho de força muscular, ganhou popularidade e novos objetivos, incluindo ganho de flexibilidade e definição corporal. À medida que novos benefícios eram observados e estudados, o método foi sendo aplicado no tratamento de diferentes disfunções (SILVA, 2009).

Esse método pode ser um meio eficiente de despertar o prazer e o hábito da atividade física, pois a característica lúdica nos exercícios torna a sessão um momento divertido e prazeroso. Busca-se o resgate dos movimentos naturais, da flexibilidade, da graça natural e das habilidades da infância, desenvolvendo a força muscular com paciência e se alcançam capacidades correspondentes às tarefas diárias, visto que aumenta a resistência ao cansaço corporal e se constitui um meio eficiente para o alívio de tensões (PANELLI, 2006).

Por isso, antes de iniciar qualquer tipo de atividade física é importante a pessoa saber como está o seu corpo. Para isso, ela pode contar com a ajuda de profissionais da saúde capazes de diagnosticar qualquer anormalidade e até mesmo de orientar qual o tipo de exercício mais benéfico para tal indivíduo. Conforme Haas (2006, p. 32), “[...] no Pilates bem orientado por um profissional habilitado, é praticamente inexistente a possibilidade de lesões ou dores musculares, pois o impacto é zero”.

Para se iniciar qualquer tipo de exercício físico, é preciso saber se o corpo está apto para tal prática, isso porque cada tipo de exercício exige de forma diferente as estruturas do corpo. Alguns sobrecarregam o sistema cardiorrespiratório, por exemplo, e, neste caso, o praticante precisa ter certeza de que não possui um problema que possa ser agravado pela prática desse exercício.

Tudo isso, tem o intuito de melhor atender às pessoas que estão em busca de melhora da sua saúde. Assim, os profissionais da Educação Física e da Fisioterapia trabalham em conjunto para proporcionar condições adequadas à realização da atividade física, isto é, à prática do exercício físico orientado.

4 METODOLOGIA

4.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa do tipo descritiva. Segundo Piccoli (2004), a pesquisa descritiva tem como propósito observar, anotar, analisar e descrever fatos e fenômenos, sem poder manipulá-los, com a finalidade de conhecer sua natureza.

As pesquisas descritivas têm como objetivo principal a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento das relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados como pesquisa descritiva e uma de suas características mais significativas é a utilização de técnicas padronizadas de coletas de dados, como o questionário (GIL, 1999).

4.1.1 População e Amostra

A pesquisa abrangeu todo o universo de praticantes do referido estúdio, que é de 30 praticantes. Foram excluídos da amostra os praticantes que não aceitaram participar e praticantes com menos de um mês de frequência.

4.1.2 Instrumentos de Coleta de Dados

Foi elaborado um questionário com o objetivo de identificar o perfil de praticantes do Método Pilates e os motivos para a escolha da prática em um estúdio no Vale do Sinos - RS. Esse questionário foi composto por 17 questões de múltipla escolha. Foi construído pelo pesquisador e validado pela leitura e aprovação de dois professores especializados sobre Método Pilates. Foram abordadas questões como dados pessoais de identificação, bem como os benefícios que o método proporciona.

4.2 COLETA DE DADOS

A coleta dos dados para o desenvolvimento da pesquisa foi realizada em um estúdio de Pilates no Vale do Sinos-RS, no mês de maio de 2010. A escolha se deve ao trabalho inovador, e ao fácil acesso à proprietária/instrutora.

O primeiro contato foi feito com a proprietária do estúdio, pelo telefone, explicando-se a ligação do tema ao interesse no projeto desenvolvido nesse estúdio e a instituição de que faço parte, Universidade Feevale. Foram esclarecidas as propostas do estudo e requerida formalmente a autorização para desenvolver a pesquisa no local citado. Os entrevistados receberam um termo de consentimento (APÊNDICE A), no qual se explica o objetivo da pesquisa e descrevem-se as informações, deixando claro ao participante a sua atuação na pesquisa.

Nessa etapa do estudo, foi realizado o trabalho de campo propriamente dito, que consistiu no preenchimento de um questionário, entregue pessoalmente aos praticantes do Método Pilates, com explicações sobre a relevância da pesquisa e sobre o modo correto para o seu preenchimento.

4.2.1 Estudo Piloto

O estudo piloto é muito importante, pois é por meio dele que se verificam a adequação do tipo de amostragem escolhida, bem como a validação do instrumento para a coleta de dados, neste caso, o questionário.

Segundo Prodanov (2009), todo questionário deve passar por uma etapa de pré-teste, num universo reduzido, para que se possam corrigir eventuais erros de formulação. O questionário deve ser objetivo, limitado em extensão e estar acompanhado de instruções que expliquem a natureza da pesquisa e ressaltem a importância e a necessidade das respostas, a fim de motivar o informante.

Este estudo foi aplicado numa reduzida amostragem, e a seleção foi igual ao que foi previsto para a execução do estudo principal, com alunos que praticam o Método Pilates num estúdio.

4.2.2 Parecer do Estudo Piloto

A familiarização do pesquisador com o contexto da pesquisa e os colaboradores no estudo piloto contribuíram para a realização do estudo principal. Com os resultados, verificou-se que não havia necessidade de modificações no questionário e na forma de sua aplicação, pois se apresentaram muito claramente para os participantes, não surgindo nenhuma dúvida. Assim, procedeu-se ao estudo principal.

4.2.3 Estudo principal

O estudo principal foi realizado em maio de 2010. Foram entregues os questionários para os alunos; esses foram preenchidos e devolvidos na hora e local da realização das aulas de Pilates, para posterior análise de dados.

4.3 TRATAMENTO ESTATÍSTICO

Os dados foram digitados em planilha do Excel e posteriormente analisados por meio da estatística descritiva, utilizando a porcentagem e transformados em gráficos para melhor demonstração dos resultados obtidos.

5 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Em seguida, serão apresentados os dados obtidos por meio dos questionários respondidos pelos colaboradores da pesquisa para identificar o perfil de praticantes do Método Pilates e os motivos que os levaram à escolha da prática em um estúdio do Vale do Sinos – RS.

Nesse trabalho, a amostra foi composta por 30 praticantes do Método Pilates, com 96,67% de mulheres e apenas 3,33% do sexo masculino. Dessa forma, identificou-se claramente o predomínio do sexo feminino nessa prática.

Quanto ao sexo dos praticantes, estudos nacionais confirmam que as mulheres são mais propensas do que os homens a se envolver em atividades (DUMITH *et al.*, 2009). Segundo Saba (2003), a atividade física tem comprovado sua eficácia em diversos aspectos da saúde feminina, desde a redução de incômodos estéticos, como a celulite, até a prevenção de cânceres ginecológicos e depressão.

Com relação à faixa etária, notou-se uma predominância das idades que abrangem dos 31 aos 40 anos; e 41 dos 50 anos, contabilizando 56,67% das ocorrências, e seguido dos 51 aos 60 anos.

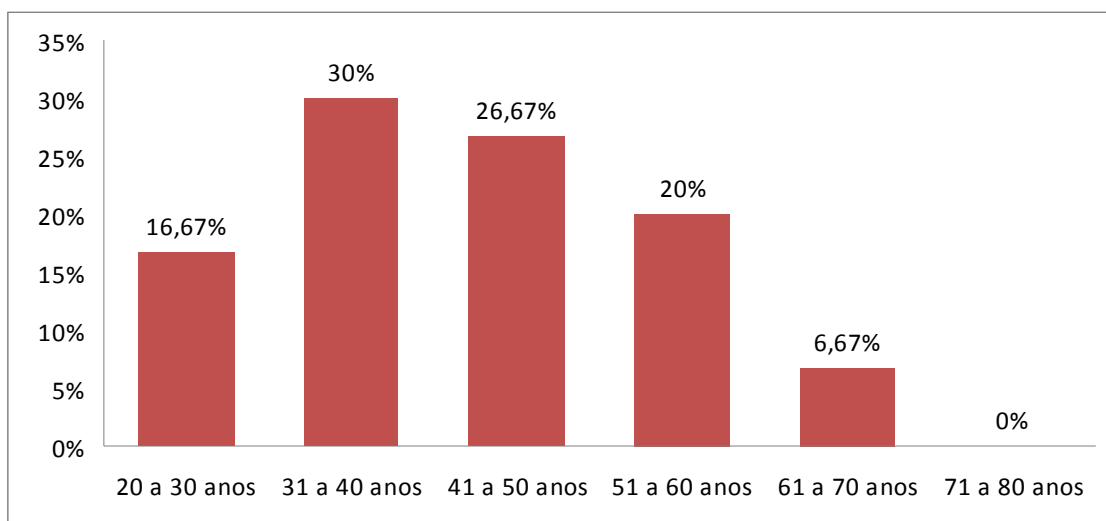


Gráfico 1 – Faixa etária dos praticantes.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Seria de grande importância para a manutenção e promoção da saúde que a prática de atividade física ocorresse de forma continuada, por todos os períodos da vida, sem o movimento de desistência semanas após o início de um programa de

exercícios. Esta continuidade é de fundamental importância, sobretudo na vida adulta intermediária – entre os 40-60 anos – fase em que se iniciam muitos dos declínios fisiológicos; e na vida adulta tardia, após os 60 anos de idade, fase em que os declínios se acentuam. A atividade física regular e um estilo de vida saudável contribuem muito para uma melhor qualidade de vida na idade adulta intermediária (SANTOS *et al.*, 2006).

Hoje em dia, é possível constatar que a prática regular de atividade física funciona e, muitas vezes, é vista assim “(...) como mecanismo de prevenção, a atividade física tem papel fundamental, podendo desacelerar as alterações fisiológicas do envelhecimento e das doenças crônico-degenerativas” (FEDERIGUI, 1995, apud MOREIRA, 2001, p.13).

Para que essa prevenção ocorra, é importante agir na fase em que se inicia a maior parte dos decréscimos fisiológicos, que é a vida adulta intermediária (40-60 anos), fase anterior a terceira idade, quando não somos considerados velhos nem jovens.

A partir da meia-idade, ocorre uma desaceleração na taxa metabólica; o controle do peso torna-se mais difícil e, em alguns casos, o equilíbrio bioquímico é perturbado por moléstias como cálculos renais, cálculos biliares, dificuldades respiratórias ou circulatórias.

O indivíduo na meia-idade tem um decréscimo de 10% a 30% nas suas funções em relação a um adulto novo. Após a entrada na 3ª idade e senescência, acentuam-se cada vez mais os decréscimos (LENDZION *et al.*, 2002).

Na vida adulta intermediária, ocorrem diminuição progressiva na mobilidade articular (que já teve início na fase da adolescência), queda na resistência, no equilíbrio, na força muscular, entre outros (LENDZION *et al.*, 2002).

O comportamento individual tem impacto, positivo ou negativo, na própria saúde. Portanto, as pessoas podem prevenir o aparecimento de algumas doenças como cardiopatias, desvios posturais, encurtamentos musculares, estresse, depressão, entre outros.

A prática da atividade física, adequada às condições individuais e com a devida instrução, traz benefícios físicos, psicológicos e sociais na meia-idade, contribuindo para a manutenção das funções físicas e cognitivas, e, conseqüentemente, promovem uma maior independência na velhice. Um estilo de vida fisicamente ativo reduz os riscos de doenças crônicas, incluindo hipertensão,

derrame, câncer, diabetes tipo dois, osteoporose, osteoartrite e depressão (SANTOS *et al.*, 2006).

Os indivíduos fisicamente ativos mostram-se como se possuíssem uma ou mais décadas a menos fisiologicamente do que os indivíduos sedentários da mesma idade. A idade biológica pode ser reduzida de 10 a 20 anos no indivíduo fisicamente ativo, em relação ao indivíduo sedentário, o que deixa clara a necessidade de adesão dessa população a programas de atividade física (SANTOS *et al.*, 2006).

No aspecto psicossocial, pode-se obter um aumento da autoestima, alívio do estresse, queda da depressão, aumento do bem-estar, redução do isolamento social, melhora da autoconfiança, da autoeficácia, redução dos riscos de ansiedade, melhora do autocontrole e melhora da autoimagem (SANTOS *et al.*, 2006).

Foi percebido, também, que 73,33% dos entrevistados são casados, 13% são solteiros e, por fim, 13,33% se encontram em outro estado civil (separados, viúvos ou divorciados).

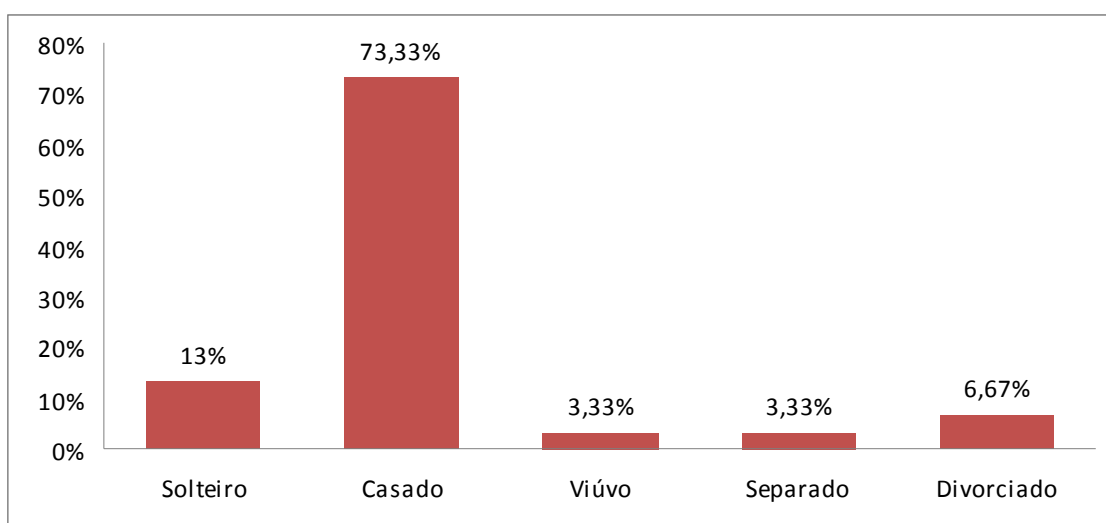


Gráfico 2 – Estado civil.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Em relação ao perfil de trabalho, a carga horária semanal dos participantes ficou com praticamente o mesmo percentual: empatadas com 23,33% as pessoas que trabalham 30 horas, 40 horas e mais de 40 horas semanais; com 26,67%, ficaram os indivíduos que se dizem não trabalhadores. E para constar, 60% dos entrevistados, a grande maioria, diz realizar tarefas domésticas por 20 horas semanais, empatados com 16,67% em que se citam pessoas que dizem fazer 30

horas de atividades domésticas e pessoas que dizem não fazerem absolutamente nada em casa. Ainda, 6,66% trabalham 40 horas ou mais nas atividades domésticas. Isso no mostra que, tanto os praticantes que fazem uma jornada de trabalho extensa na semana quanto aqueles que trabalham menos, se preocupam em mudar seu estilo de vida e costumam praticar algum tipo de exercício.

Silva *et al.* (2010) demonstraram em seu estudo que há um aumento da prática da atividade física entre pessoas ativas em geral. Pode-se dizer que quem tem a atividade física sempre presente em sua rotina e, mais do que isso, quem sente prazer pela prática, tem mais condições de levar uma vida de maior qualidade. Ter uma vida ativa é uma maneira de encarar a vida, o que pode ser traduzido por priorizar a realização de uma atividade física em cada momento livre, por menor que ele seja.

Quanto ao nível de escolaridade dos praticantes, constatou-se que a grande maioria tem nível superior completo (73,33%) e os de nível superior incompleto apareceram com um percentual de 6,67%, enquanto apenas 16,67% revelam o ensino médio completo. Notou-se, ainda, que, com percentual de 3,33%, ficaram pessoas com o nível médio incompleto.

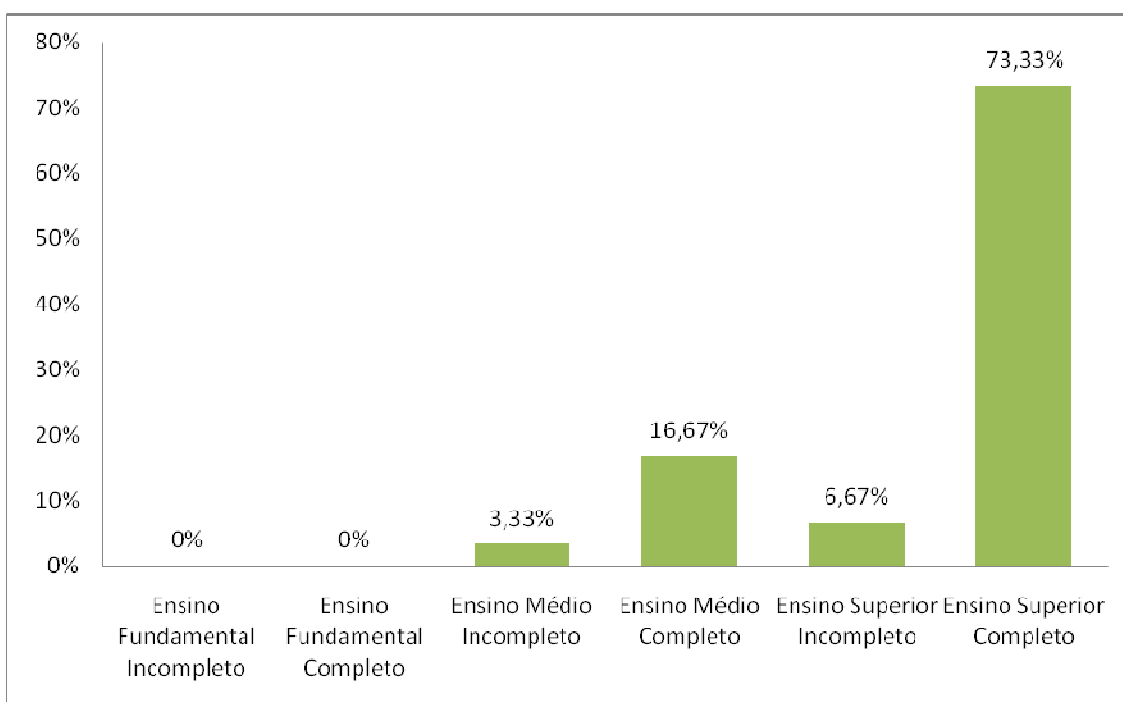


Gráfico 3 – Nível de escolaridade.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Sávio *et al.* (2008) observaram em seu estudo que, quanto maior a escolaridade, menor a frequência no nível de atividade física. Dados que não corroboram com essa pesquisa, que demonstrou que os praticantes do Método Pilates pesquisados possuem um nível de escolaridade elevado, mostram que pessoas com esse padrão de educação têm um entendimento preciso de que a atividade física é importante para sua saúde e bem-estar.

Em relação ao período de prática dos alunos do Método Pilates, constatou-se que a maioria se enquadra no período de 1 a 6 meses, com percentual de 36,67%. Em segundo lugar, ficou a opção de 6 a 12 meses, com um percentual de 33,33%; logo em seguida, evidenciou-se o período de 18 a 24 meses, que obteve 13,33% na pesquisa. Empatados com um percentual de 6,67% estão os períodos de 12 a 18 meses e 30 a 36 meses. O menos citado é o período de 24 a 30 meses, que atingiu 3,33% dos pesquisados.

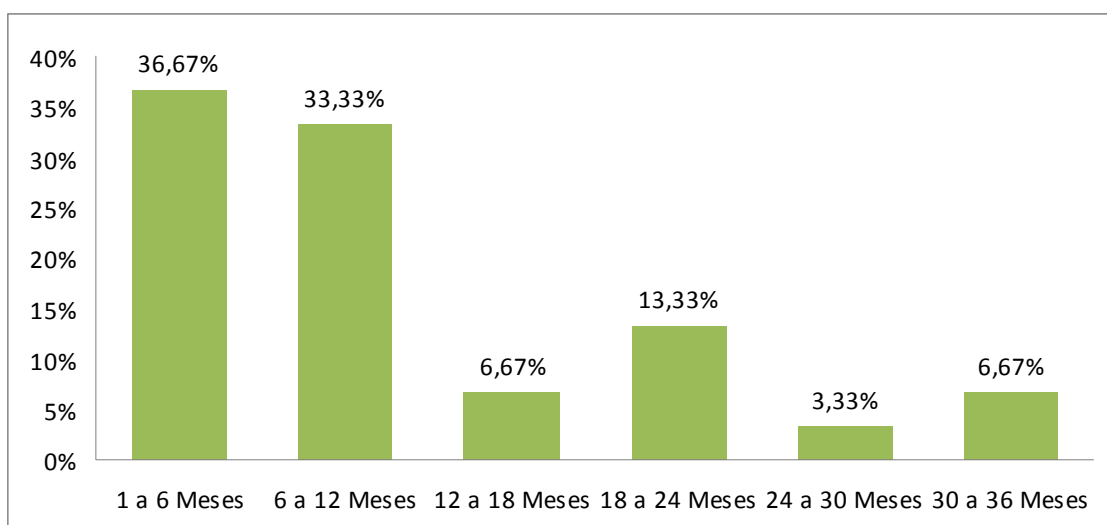


Gráfico 4 – Período de prática.
Fonte: Elaborado pelo autor.

A esse respeito, Saba (2001) comenta que a sociedade continua a realizar atividade física em qualquer local propício à prática, embora o entendimento do homem moderno tenha evoluído bastante, no sentido da importância dos centros especializados como locais adequados ao exercício físico.

Saba (2003) também afirma que o comprometimento é um elemento que orienta e incentiva a maior parte das atividades humanas. O fato de uma pessoa “abraçar uma ideia”, ligando-se a ela de forma permanente, ou ao menos duradoura,

cria condições para que a prática de atividade proposta seja continuada de forma prazerosa e produtiva. Havendo um elo emocional forte entre a pessoa e a atividade a que ela se propõe, é estabelecido um círculo virtuoso de prática, satisfação e resultado, que garante a continuidade, de forma cada vez mais positiva, em uma crescente evolução rumo aos objetivos pretendidos. Este comprometimento com a prática de exercícios físicos é chamado de aderência.

A interação social representa um dos principais determinantes na adesão e posterior manutenção de uma prática, pois as pessoas sentem mais prazer e atração pela atividade proposta quando os membros do grupo se identificam e se autoconhecem.

O início da prática de qualquer tipo de atividade física depende de um estímulo e/ou incentivo. Por esta razão, Influências sociais da família, de amigos, entre outros, são de enorme importância para o início da realização constante de exercícios físicos (TAHARA *et al.*, 2003).

A adoção de hábitos saudáveis pode, então, proporcionar às pessoas melhor condição para enfrentar a atual vida cotidiana, muito agitada e repleta de estímulos estressantes.

Também foi apontado pelos entrevistados que, quando procuraram por um estúdio onde teriam as aulas de Pilates, 53,33% deles já conheciam o método e 46,67%, não. Isso mostra que, além de estar atualizados com os meios mais recentes de atividade física, muitos procuram por novidades, mesmo sem saber nada, por exemplo, esse revolucionário método que cresce, a cada dia, em número de praticantes.

Uma das questões pesquisadas foi o porquê as pessoas procuraram o Método Pilates. Foi descoberto que a maioria deles, com um percentual de 43,33%, procuraram por iniciativa própria. Em segundo lugar, 33,33% dos pesquisados afirmaram que a indicação de amigos foi o que mais influenciou a escolha; e apenas 23,33% tiveram orientação médica.

No que diz respeito à frequência dos praticantes com relação às horas/aulas semanais, cita-se que: 7 praticam apenas 1 vez por semana, perfazendo 23,33%; a grande maioria (22 praticantes) realizam 2 horas semanais, totalizando 73,33% e apenas 1 praticante realiza 3 horas semanais de Pilates, ficando com 3,33% dos colaboradores.

No que se refere à melhora de concentração na hora da prática do Método Pilates, constatou-se que quase a metade dos entrevistados (46,67%) prefere um ambiente silencioso. Isso mostra que cada vez mais, com a correria da vida moderna, as pessoas estão procurando lugares mais calmos do que academias de musculação, por exemplo, que tendem a ser sempre muito agitadas e com som alto. Por conseguinte, lugares com menos estresse são o foco atual. Explicando o fato, Machado (1997) defende que o estresse é provocado pela desigualdade entre a pessoa e o meio ambiente.

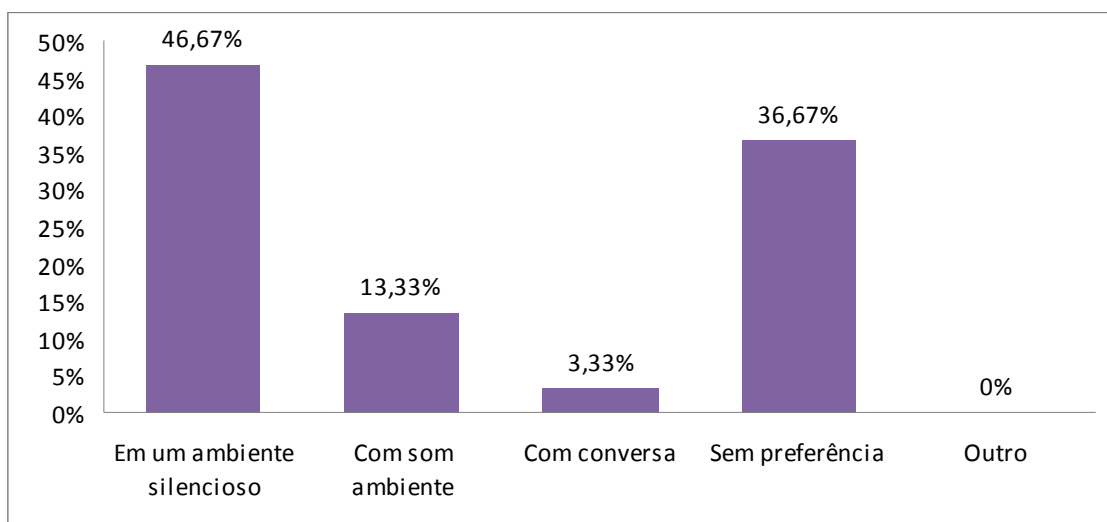


Gráfico 5 – Ambiente para a prática do Método Pilates.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Como todo o processo, o de aprendizado pode ser facilitado dependendo do ambiente em que o indivíduo se encontra. De acordo com Panelli e De Marco (2006), se existe um ambiente calmo, as chances do aprendizado ocorrem de forma mais completa, proporcionando maior concentração, e este é um dos principais fundamentos do Pilates.

Foi pesquisado também o objetivo que cada praticante do Método Pilates tinha ao procurar essa atividade física. Contabilizou-se que 63,33% deles pensam em melhorar a saúde e 23,33% buscam manter a saúde boa de que já usufruem.

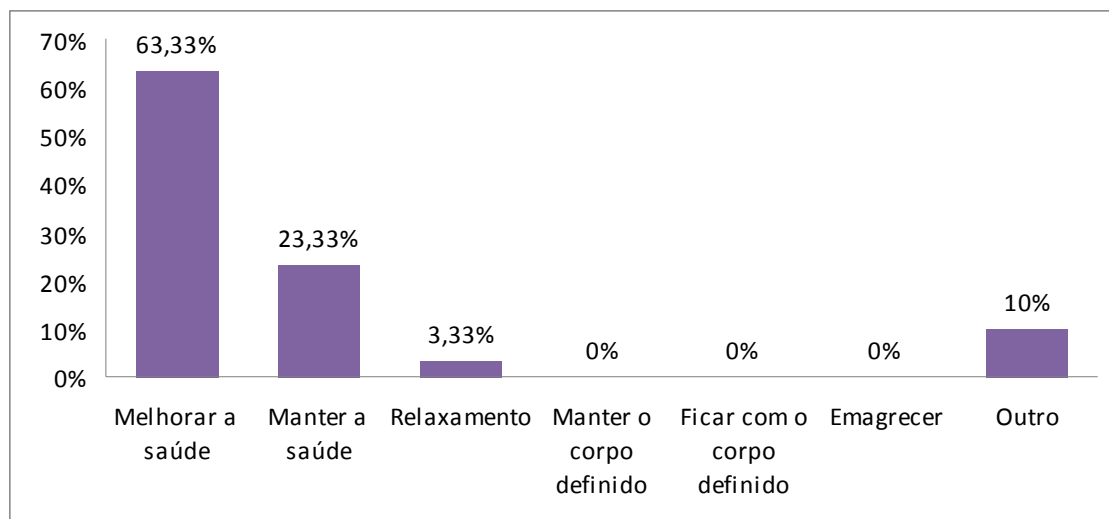


Gráfico 6 – Principal objetivo para escolha da prática do Método Pilates.
Fonte: Elaborado pelo autor.

A concepção atual de saúde, como o completo estado do bem-estar físico, psíquico e social, aponta que os diferentes estilos de vida e todas as variáveis que os compõem geram um *continuum* que abrange desde estilos de vida muito saudáveis a estilos de vida nada saudáveis.

Sem deixar de ser importante a imagem corporal, a motivação para a prática de atividade física caminha para a busca da saúde a partir de uma perspectiva integral, que compreenda o cuidado do físico, do cognitivo, do espiritual e da relação social, tudo isso em harmonia com o entorno. Isso é o que se conhece como *wellness*, a sensação e obtenção de bem-estar.

Assim sendo, uma prática de atividade física realizada de acordo com uma frequência, intensidade e duração adequada, e associada a uma série de hábitos equilibrados está enquadrada nos modelos ou estilos de vida saudáveis (MURCIA *et al.*, 2009).

O Método Pilates é recomendado para ganho de flexibilidade, de definição corporal e para aumento da saúde. Recentemente, ganhou espaço e popularidade no tratamento de atletas de elite na reabilitação; e passou a ser empregado no tratamento de distúrbios neurológicos, dor crônica, problemas ortopédicos e lombalgia (SILVA *et al.*, 2009).

Como é uma das técnicas utilizadas pelo educador físico, torna-se imprescindível que se conheçam suas aplicações, contraindicações, forma de

utilização, além de outras características, tornando possível oferecer ao praticante do método de forma adequada de tratamento da alteração apresentada.

Um estudo foi realizado por Cedrón e Haas (2006) com o objetivo geral de analisar os aspectos motivacionais que levam à prática do Método Pilates e de identificar se esses aspectos estariam relacionados a fatores da saúde, sociais e/ou estéticos. Com uma amostra de 16 indivíduos adultos, de ambos os sexos, praticantes do Método Pilates, foi utilizado um questionário adaptado de Scalon com 15 itens, durante a coleta de dados. Os resultados indicaram que o principal aspecto motivacional, para a grande maioria da amostra, foi a busca por uma melhora na qualidade de vida. A melhora nas habilidades físicas e o fator “aliviar tensões e relaxar” também foram elementos motivadores que se destacaram na busca desta prática na amostra estudada. Os fatores que evidenciaram um maior percentual de respostas no item “muito importante” estão relacionados aos aspectos estéticos e de saúde.

Um das questões mais relevantes deste trabalho, como a anterior, são os benefícios que os praticantes estão obtendo com a prática do Método Pilates. Foi perceptível que a maioria deles eliminou as dores que sentiam desde que começaram essa atividade, com um percentual de 26,67% dos entrevistados. Na segunda posição, ficaram pessoas que afirmam terem tido uma melhora na sua postura (23,33%). Outro dado anotado foi o de que 20% dos entrevistados alegaram terem uma diminuição das dores no seu dia a dia. Empatados, com 6,67% dos questionados, admitiram terem sentido uma melhora no alongamento e também citaram uma melhora na parte da respiração. O aumento da força muscular foi citado apenas por 13,3% dos voluntários, como se verifica no gráfico a seguir:

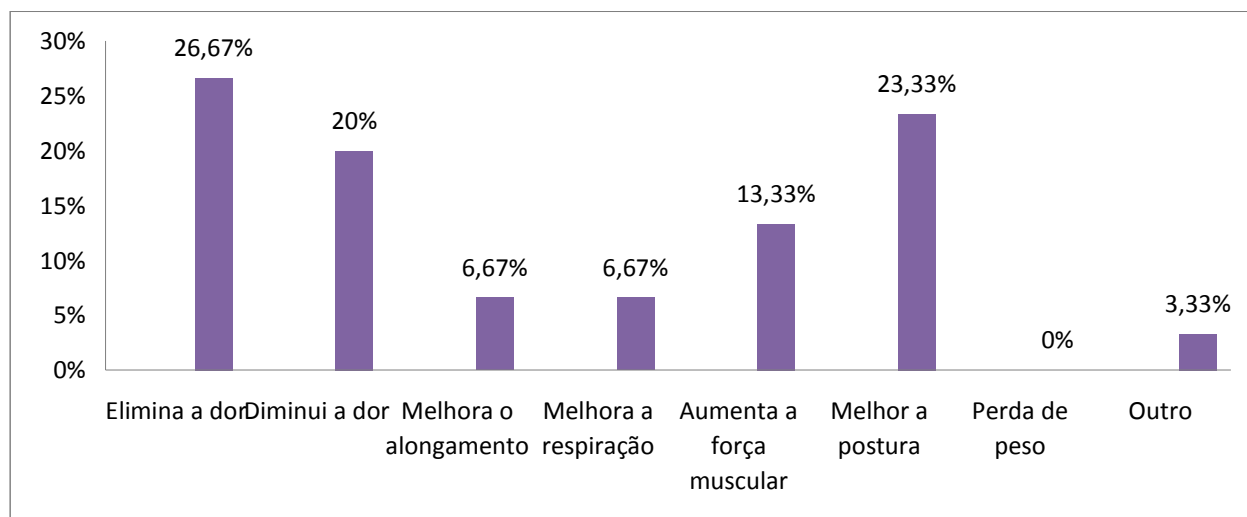


Gráfico 7 – Benefícios que o Método Pilates proporcionou.
Fonte: Elaborado pelo autor.

A proposta do Método Pilates é a de melhoria na qualidade de vida de seus praticantes, mediante uma condição otimizada de uma nova postura, um desenvolvimento de maior mobilidade, de equilíbrio e de agilidade, embasando-se numa tonificação muscular e em um ganho de flexibilidade e elasticidade, atingidas por meio de exercícios específicos.

O principal objetivo do Pilates é restaurar o funcionamento ideal do corpo. Pode ser usado como um exercício de condicionamento e como parte de um programa fisioterápico de reabilitação. Praticado regularmente, e da forma correta, o Pilates pode ajudar a alcançar muitos benefícios físicos e emocionais (DILLMAN, 2004).

O método oferece um programa de exercícios que estimulam a circulação e oxigenação do sangue, melhora o condicionamento físico geral, a flexibilidade, a amplitude muscular e o alinhamento postural adequado. Além disso, promove melhoras nos níveis de consciência corporal, da coordenação motora e do controle muscular.

Todos esses benefícios citados ajudam a prevenir e reduzir o risco de lesões e proporcionam o alívio das dores (DILLMAN, 2004).

Segundo Camarão (2004), para a coluna vertebral, o método fortalece, alonga e equilibra toda a musculatura, alinhando e descomprimindo tensões. Ajuda aliviar pinçamentos e compressões de disco, o que facilita a circulação de sangue nessas regiões.

Em praticamente toda atividade física, quando realizada de forma correta, costuma haver um certo cansaço nas pessoas, porém isso não ficou comprovado na pesquisa. Tal fato se comprova com o fato de 96,67% dos entrevistados declararem ficar mais relaxados depois da sua aula de Pilates. Isso também é considerado por Gallagher e Krizanowska (2000), quando afirmam que o Método Pilates tem a capacidade de desenvolver o corpo como um todo e, com isso, devolver a capacidade mental e física de cada indivíduo.

No decorrer do questionário, foi perguntado aos voluntários se haviam percebido alguma modificação na utilização do seu corpo nas atividades do dia a dia e no trabalho. Não podendo ser diferente, 96,67% dos respondentes disseram, sim e apenas um deles respondeu que não, ficando com apenas 3,33% do total. Nessa mesma questão, foi solicitado que citassem a modificação que mais sentiram após terem iniciado o a prática de Pilates. A opção mais citada, com um percentual de 16,07%, foi a percepção de mais flexibilidade; na sequência, foi citada uma diminuição das dores com um percentual de 14,29%. Empatados, com um percentual de 12,50%, foram citados, pelos entrevistados, a melhora da postura e a sensação de maior disposição no dia a dia. Também empatados, porém, com 7,14%, ficaram as citações de maior força muscular, melhora na respiração, melhora no condicionamento físico e uma maior percepção corporal. Outra característica percebida pelos voluntários foi uma maior mobilidade, que obteve um percentual de 5,36%. E por fim, com 3,57% das modificações sentidas pelos entrevistados, ficaram empatadas as opções de maior controle do corpo, mais equilíbrio e maior relaxamento diário.

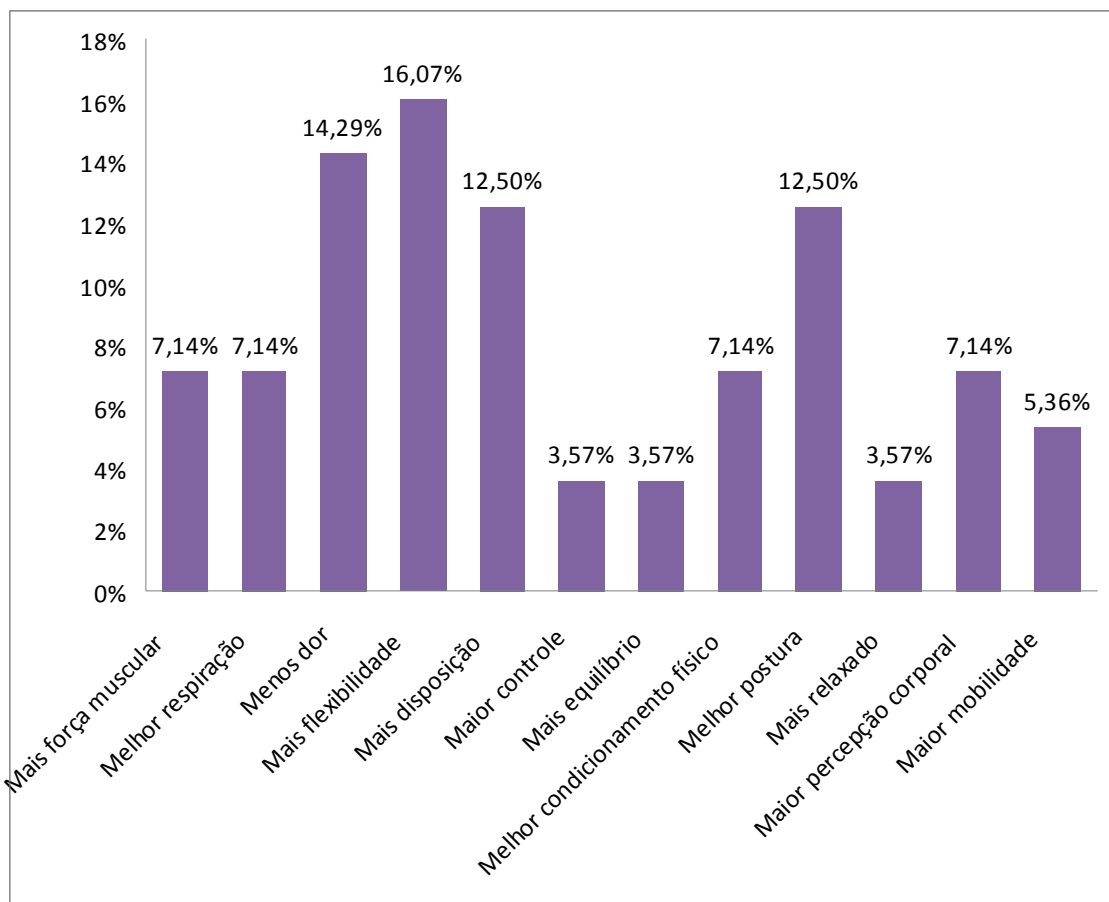


Gráfico 8 – Modificações percebidas pelos entrevistados no seu dia a dia.
Fonte: Elaborado pelo autor.

Miranda (2009) observou em seu estudo que, após um programa de treinamento com o Método Pilates, a flexibilidade dos músculos posteriores da coxa e dos paravertebrais aumentaram significativamente.

Em relação ao Método Pilates, Camarão (2004) afirma que é um sistema de exercícios que possibilita maior integração do indivíduo no seu dia a dia. Trabalha com o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa. A mesma autora acredita também que por meio da prática regular do Método Pilates, “o indivíduo redescobre seu próprio corpo com mais coordenação, equilíbrio e flexibilidade. Independentemente da idade, qualquer pessoa pode ser beneficiada por esse método que melhora a qualidade de vida e oferece resultados rápidos”.

Importante também foi saber qual era a maior dificuldade dos praticantes ao realizar os exercícios durante as aulas de Pilates. A maior dificuldade, na opinião de 33,33% dos questionados, é obter a estabilização da coluna. A opção de conseguir

controlar o centro ficou com 26,67%. Assim, esses foram os procedimentos que mais causam desconforto nos voluntários da pesquisa.

Aparício e Pérez (2005) conceituam que o Método Pilates baseia-se no fortalecimento do centro de força, expressão que denomina a circunferência do tronco inferior, a estrutura que suporta e reforça o resto do corpo. O segundo pilar do método é aplicação dos seis princípios básicos fundamentais: concentração, controle, centro, fluidez nos movimentos, respiração e precisão. Cada exercício foi concebido para integrar esses princípios. É necessário incorporar os princípios de uma forma correta e trabalhar os conceitos fundamentais até fluírem de forma natural e se converterem em hábitos.

A pesquisa médica vem esclarecendo, crescentemente, mais a importância dos músculos estabilizadores. Robinson e Napper (2005) exemplificam isto, ao afirmar que se for necessário retirar um livro de uma prateleira alta, não se utiliza primeiro a mão nem o ombro, mas os músculos posturais profundos, os quais estabilizam a espinha lombar, fazendo com que uma vértebra não se afaste muito de suas vizinhas. Esses músculos são o transverso do abdômen e um músculo posterior profundo denominado multífido. Eles formam um colete ou cinto natural de força em torno do centro do corpo de forma que o movimento possa ocorrer com facilidade, estabilidade e segurança.

Para finalizar o questionário, foi perguntado aos praticantes em qual equipamento cada um se sentia mais confortável na hora da prática e o de que mais gostava de utilizar. Mais da metade dos entrevistados disseram que esse equipamento é o trapézio, com 53,24%. O segundo preferido pelos questionados é o *reformer*, com 16,67%. A cadeira ficou com 13,33% da preferência.

Conforme pesquisa de Panelli e De Marco (2006), os equipamentos foram elaborados para auxiliar a execução dos exercícios de solo, além de para restabelecer as principais fraquezas das pessoas, como a falta de conexão com o centro de força (cuja indicação mais evidente são os músculos abdominais “saltados” para fora), costelas abertas em excesso devido às retificações e compensações na região torácica, falta de mobilidade entre os segmentos vertebrais, restrições de movimentos na articulação coxofemoral, rigidez, encurtamento dos músculos flexores do quadril e extensores da coluna lombar, excessiva tensão nas áreas da cintura escapular, e dificuldade para dissipar esta tensão. Os equipamentos de Pilates são considerados muito criativos e originais,

apesar da aparência arcaica que apresentam e de alguns nomes assustadores como Guilhotina e Cadeira Elétrica. Não podemos deixar de lembrar que eles foram desenvolvidos durante a Primeira Guerra Mundial, e, talvez, por esse motivo a inspiração tenha vindo destes antigos aparelhos de tortura.

6 CONCLUSÃO

Esse trabalho se propôs a pesquisar o perfil dos praticantes do Método Pilates e os motivos que os levaram a escolha desta prática. Foi realizado em um estúdio no Vale do Sinos – RS. A partir da análise dos resultados, é perceptível que melhorar a saúde e manter a qualidade de vida são os principais motivos que levaram os colaboradores que participaram voluntariamente desta pesquisa à escolha desse tipo de atividade física.

Para poder traçar o perfil desses praticantes, foi necessário conhecer várias características dos questionados. Tornou-se claro que a maioria são mulheres, casadas, com nível superior completo, idade entre 31 e 50 anos. Portanto, são pessoas conscientes que buscam qualidade de vida. Essas praticantes também mostraram que, mesmo tendo uma vida agitada, com muitos afazeres, têm a consciência de procurar atividades que promovam o bem-estar. Este sempre foi um dos fatores que Joseph Hubertus Pilates procurava ensinar para seus alunos: uma pessoa saudável precisa ter uma mente forte, para obter controle do próprio corpo e, com isso, proporcionar equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

É de conhecimento geral que, para que seja possível alcançar os objetivos, se faz necessária uma persistência do indivíduo e isso foi notado nos praticantes de Pilates do referido estúdio. A maioria deles está se exercitando há mais de um ano, com uma rotina semanal de duas horas, por iniciativa própria dos praticantes, estimulada pelos instrutores do Método Pilates.

Ficou bastante evidente que os alunos desse estúdio procuraram um lugar diferente das tradicionais academias para se exercitar. A maioria deles, em uma das questões perguntadas, anotaram que preferem realizar seu treino em um ambiente silencioso; com isso, presumiu-se que, há essa observação diante da correria atual, o estresse do trânsito e até pela falta de atividades mais conscientes. Percebe-se uma nova movimentação das pessoas em direção a uma atividade que ofereça maior tranquilidade, relaxamento, exatamente o que foi exaltado pelos entrevistados para definir seu estado ao final de cada aula de Pilates, o que faz do Método um viabilizador de uma vida com mais qualidade.

Em relação ao que os entrevistados relataram como modificações sentidas em seu corpo no dia a dia, percebeu-se que o Método Pilates realmente pode trazer benefícios aos praticantes, se aqueles se submeterem à um estilo de vida saudável

e mais regular. A grande maioria relatou que percebeu inúmeras diferenças na utilização de seus corpos na sua vida cotidiana, desde mais flexibilidade, menos dor e até maior controle. Isso tudo mostra o que o seu criador dizia: o método era revolucionário e pouco tempo de prática, porém, com muita percepção corporal, desenvolve um corpo forte e uma mente sadia, própria para realizar qualquer tarefa diária com facilidade e perfeição. Além disso, oferece uma enorme reserva de energia para prática de esportes, recreação e para casos de emergências.

Pode-se perceber também que muitos dos entrevistados relataram sentir dificuldade na hora de realizar os exercícios, por não conseguirem uma boa estabilização da coluna, um controle do centro e respiração correta. Tudo isso é comum a todas as pessoas que iniciam uma atividade dessa natureza, que se propõem a modificar radicalmente o modo do praticante se portar, desde a maneira de respirar, até a posição correta de se exercitar. Os resultados dependem de uma reconstrução corporal, já que o método traz a técnica aliada à concentração que se necessita do praticante. Essa busca implica uma percepção da musculatura trabalhada em determinado movimento, mesmo nos movimentos diários mais simples como, por exemplo, levantar-se da cama.

Tendo em vista abordagem que se faz, é válido dizer que o Método Pilates pode mostrar-se eficaz no que se propõe a fazer, relacionando os motivos pela escolha desse atividade física com os benefícios relatados pelos questionados. Percebeu-se que quase a metade deles, cerca de 46,67%, atingiram a saúde que desejavam, eliminando a dor que sentiam nas atividades diárias, resultados aliados aos de quem diminuiu drasticamente essa dor.

Quanto aos aspectos sociais, constatou-se a importância e a influência que a sociedade exerce na hora da escolha de uma atividade física. Contudo, este estudo não teve seu foco no aspecto social, aspecto que pode ser abordado com maior relevância em estudos posteriores.

Para finalizar, quero relatar que ainda se fazem necessários mais estudos para verificar a contribuição que o Método Pilates pode trazer, por ainda serem escassas as pesquisas existentes. Manifesto meu real interesse despertado neste estudo, sobre, em futuro próximo, levar esta pesquisa a um aprofundamento, se possível em uma abrangência maior, atingindo uma amostra mais significativa, que possa reafirmar as influências saudáveis do Método Pilates na saúde das pessoas, demonstrando que, a cada dia que passa, o ser humano está buscando evoluir e

transcender a vida, equilibrando – mediante práticas de Educação Física – aspectos que integram sua vida corporal e mental.

REFERÊNCIAS

- APARÍCIO E, Pérez J. **O autêntico método Pilates, a arte do controle**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2005.
- BARBOSA, M. L. L. **Propriedades Métricas do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126)**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2006.
- BLOUNT, Trevor; MCKENZIE, Eleanor. **Pilates Básico**. Barueri, SP: Manole, 2006.
- BOUCHARD, C. *et al.* Exercise, fitness and health: the consensus statement. In: BOUCHARD, C. *et al.* **Exercise, fitness and health**. Champaign, Illinois, Human Kinetics Books, 1990.
- CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- CRAIG, C. **Pilates com a Bola**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2005.
- CEDRÓN J, HAAS AN. **Aspectos motivacionais que levam à prática do Método Pilates em uma academia de Porto Alegre**. Monografia. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, PUCRS, Porto Alegre, 2006.
- CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA 1ª REGIÃO. Disponível em: <http://www.cref1.org.br/estatuto_TIT_II.php>. Acesso em: 25 abr. 2010.
- DALTRO, F.; FERNANDES, F. **Curso de Sistema de Abordagem Corporal Fundamentado na Técnica de Pilates. Curso de Capacitação Profissional**. Corpore - Centro de Desenvolvimento Físico. Salvador, n. 4, 2004.
- DAVIS, Carol M. **Fisioterapia e reabilitação: terapias complementares**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- DILLMAN, E. **O pequeno livro de Pilates: guia prático que dispensa professores e equipamentos**. Tradução Alice Xavier. Rio de Janeiro: Record, 2004.
- DUMITH, Samuel C., DOMINGUES, Marlos R., GIGANTE, Denise P. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do sul do Brasil. **Revista Brasileira Epidemiol**, v. 12, n. 4, p. 646-658, 2009.
- Equipamentos e acessórios Physio Pilates**. Disponível em: <<http://www.physiopilates.com.br/equipamentos/equipamentos>>. Acesso em: 12 abr. 2010.
- GALLARGHER, Sean P.; KRIZANOWSKA, Romana. **O Método Pilates de Condicionamento Físico**. 3. ed. São Paulo, SP: por The Pilates Studio do Brasil Corporation & Inélia Éster G. Garcia Kolyniack, 2000. 207 p.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

HAAS A. N. Sustentável Leveza. **Revista Nextime**, p. 32-35, nov. 2006.

LATEY, P. The Pilates method: history and philosophy. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 5, n. 4, p. 275-282, out. 2001.

LENDZION, Célia Regina *et al.* Envelhecimento e qualidade de vida. **Revista Pró-saúde**, v.1, n. 1, p. 1-5, 2002.

MACHADO, Afonso Antônio. **Psicologia do Esporte: temas emergentes 1**. São Paulo – Jundiaí: Ápice, 1997.

MIRANDA, Larissa Brunet de; MORAIS, Paula Daniely Costa de. Efeitos do Método Pilates sobre a composição corporal e flexibilidade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.3, n.13, p. 16-21, 2009.

MOREIRA, Carlos Alberto. **Atividade física na maturidade**. Rio de Janeiro: Shape, 2001.

MURCIA, J.A.M. *et al.* **O interesse pela opinião do praticante de exercício físico como papel importante na predição do motivo fitness/saúde**. *Fit Perf J.*, v. 8, n. 4, p. 247-253, jul./ago. 2009.

NIEMAN, David C.; Dr. PH. **Exercício e saúde: como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. São Paulo: Manole, 1999.

O'DONNELL, Ken. **Endoquality: as dimensões emocionais espirituais do ser humano nas organizações**. 2. ed. Salvador – BA: Casa da Qualidade, 1997.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Doenças Crônico-Degenerativas e a Obesidade: estratégia mundial sobre a alimentação saudável, atividade física e saúde**. Brasília, 2004. Disponível em: <<http://new.paho.org/bra/>>. Acesso em: 25 abr. 2010.

PANELLI, Cecília; DE MARCO, Ademir. **Método Pilates de Condicionamento do Corpo**. São Paulo-SP: Ph Editora, 2006.

PEREIRA, Ieda Lucia Lima. VIEIRA, Cora Martins. **A terceira idade: guia para viver com saúde e sabedoria**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1996.

PHILLIPS, C. Clinical Pilates in the management of groin injuries. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 2, n. 1, mar. 1999.

PICCOLI, J., C., J., **Normatização para trabalhos de conclusão do curso de Educação Física**. Canoas: Editora da Ulbra, 2004.

PILATES, Joseph Hubertus; MILLER, W.J. **Return to Life Through Contrology**. New York: J.J. Augustin, 1945.

PILATES, Joseph Hubertus. **A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde. O retorno à vida pela contrologia**. Coautoria de William John Miller. Tradução Cecilia Panelli. São Paulo: Phorte, 2010.

PIRES, Daniela Cardoso; SÁ, Cloud, Kennedy de. **Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações.** **Revista Digital**, Buenos Aires, n. 91, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd91/pilates.htm>>. Acesso em: 21 abr. 2010.

PITANGA, Francisco José Gondim; PITANGA, Cristiano Penas Seara. Epidemiologia da atividade física, saúde e qualidade de vida. **Revista Baiana de Educação Física**, Bahia, v. 2, n. 2, p. 22-27, 2001.

POLESTAR EDUCATION®. **Manual de abordagem Polestar para os princípios de movimento do Método Pilates.** Flórida, EUA: Coral Gables, 2001.

PRODANOV, Cleber Cristiano; FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico.** Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2009.

ROBINSON L.; NAPPER, H. **Exercícios Inteligentes com Pilates e Yoga.** 2. ed. São Paulo: Pensamento, 2005.

SABA, F. **Aderência: à prática do exercício físico em academias.** São Paulo: Manole, 2001.

_____. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem estar.** São Paulo: Takano Editora, 2003.

SANTAREM, José Maria. **Exercício físico e saúde.** Disponível em <<http://www.saudetotal.com.br/artigos/atividadefisica/exfisico.asp>>. Acesso em: 21 abr. 2010.

SANTOS, Susan Cotrim; KNIJINIK, Jorge Dorfaman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Makenji de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-24, 2006.

SAVIO, Karin Eleonora Oliveira *et al.* Sexo, renda e escolaridade associados ao nível de atividade física de trabalhadores. **Revista Saúde Pública**, v. 42, n. 3, p. 457-463, 2008.

SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner; MANRICH, Giuliano. Pilates na Reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisoter. Mov.**, Curitiba, v. 22, n. 3, p. 449-455, jul./set. 2009.

SILVA, Rodrigo Sinnoth *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência e Saúde Coletiva**, v.15, n.1, p. 115-120, 2010.

TAHARA, Alexandre Klein; SCHWARTZ, Gisele Maria; SILVA, Karina Acerva. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **Rev. Bras. Ciên. e Mov**, Brasília, v.11, n. 4, p. 7-12, out./dez. 2003.

TRINDADE, F. S. **Avaliação do Nível de Atividade Física Durante a Gestação.** Universidade Estadual do Ceará. 2007

HASKELL, William L. *et al.* Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and the

American Heart Association. **Medicine e Science in Sports e Exercise**, v. 39, n. 8, p. 1423-1434, 2007.

WORD HEALTH ORGANIZATION (2006). **Physical Activity**. Disponível em: <<http://www.who.int/hpr/physactiv/health.shtml>>. Acesso em: 25 abr. 2010.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Termo de Consentimento

TERMO DE CONSENTIMENTO

Ao assinar este documento, eu _____ estou consentindo a minha participação na pesquisa de Tobias Ricardo Silva, acadêmico do curso de Educação Física da Universidade Feevale e orientado pela Prof^a. Me. Aline da Silva Pinto. O objetivo do estudo consiste em identificar o perfil de praticantes do Método Pilates e os motivos que os levaram a escolha da prática em um Estúdio do Vale do Sinos – RS.

As informações coletadas nesta pesquisa serão utilizadas para proporcionar conhecimentos aos profissionais da Educação Física, como forma de direcionar com maior precisão os programas de treinamento de cada indivíduo e dimensionar sua eficácia, tentando assim melhorar sua aptidão e conseqüentemente sua qualidade de vida.

Fui informado (a) pelo pesquisador das seguintes orientações:

1) O questionário será fornecido aos participantes no próprio estúdio, assegurando o caráter confidencial das informações relacionadas com a privacidade.

2) Da garantia de resposta a qualquer pergunta ou dúvida sobre os procedimentos, benefícios, riscos e outros assuntos relacionados com a pesquisa (antes, durante ou após a realização da mesma).

3) Da liberdade de retirar meu consentimento, a qualquer momento, e me afastar da pesquisa, avisando a pesquisadora para que possa repor a vaga.

4) A minha participação nesta pesquisa é voluntária, concordando ou recusando em participar, não obterei vantagens ou serei prejudicado (a) em quaisquer circunstâncias. Não serei obrigado (a) a responder todas as perguntas, podendo interromper a mesma a qualquer momento. Não haverá ônus financeiro para ambas as partes.

5) Caso necessário, o (a) participante poderá entrar em contato com o pesquisador Tobias Ricardo Silva pelo telefone: (51) 9827.xxxx – <tobias@feevale.br> e/ou orientadora Prof^a. Esp. Aline da Silva Pinto pelo telefone: (51) 9197.xxxx – <alinepinto@feevale.br>

6) Este termo é assinado em duas vias ficando uma comigo e outra com o pesquisador.

Declaração de responsabilidade da pesquisadora responsável

Eu, Tobias Ricardo Silva, responsável pela pesquisa denominada “O PERFIL DE PRATICANTES E OS MOTIVOS DA ESCOLHA DO MÉTODO PILATES EM UM ESTÚDIO DO VALE DO SINOS - RS”, declaro que:

1- assumo o compromisso de zelar pela privacidade e pelo sigilo das informações, que serão obtidas e utilizadas para o desenvolvimento da pesquisa;

2- as informações obtidas no desenvolvimento deste trabalho serão utilizadas unicamente para se atingir o objetivo previsto na pesquisa;

3- não há qualquer acordo restritivo à divulgação pública dos resultados;

4- os resultados da pesquisa serão tornados públicos através de publicações em encontros científicos, periódicos científicos e/ou livros, respeitando-se sempre a privacidade e os direitos individuais dos sujeitos da pesquisa;

São Leopoldo, ____ de _____ de 2010.

Tobias Ricardo Silva (pesquisador)

Voluntário

Prof^a. Me. Aline da Silva Pinto (orientadora)

APÊNDICE B – Questionário

Este questionário, que agora chega a suas mãos é fruto de um trabalho desenvolvido por um acadêmico de Educação Física, da Universidade Feevale.

O questionário tem por objetivo em identificar o perfil de praticantes do Método Pilates e os motivos que os levaram a escolha da prática em um estúdio do Vale do Sinos – RS.

O resultado das informações coletadas será utilizado para fazer o encerramento desta pesquisa, assim como proporcionar um maior enriquecimento das aulas.

Responda todas as questões escolhendo apenas uma única alternativa, que mais se aproxima da sua realidade.

Contando com seu apoio, desde já agradeço.

Questionário

1. Qual sua idade?
 - () 20 a 30 anos
 - () 31 a 40 anos
 - () 41 a 50 anos
 - () 51 a 60 anos
 - () 61 a 70 anos
 - () 71 a 80 anos

2. Qual seu sexo?
 - () Masculino
 - () Feminino

3. Qual seu estado civil?
 - () Solteiro(a)
 - () Casado(a)
 - () Viúvo(a)
 - () Separado(a)
 - () Divorciado(a)

4. Qual a sua carga horária de trabalho semanal?
- 20 horas
 - 30 horas
 - 40 horas
 - Mais de 40 horas
 - Não trabalho
5. Qual sua carga horária de trabalho doméstico semanal?
- 20 horas
 - 30 horas
 - 40 horas
 - Mais de 40 horas
 - Não trabalho
6. Qual seu nível de escolaridade?
- Ensino Fundamental Incompleto
 - Ensino Fundamental Completo
 - Ensino Médio Incompleto
 - Ensino Médio Completo
 - Ensino Superior Incompleto
 - Ensino Superior Completo
7. Quanto tempo você pratica o Pilates?
- 1 a 6 meses
 - 6 a 12 meses
 - 12 a 18 meses
 - 18 a 24 meses
 - 24 a 30 meses
 - 30 a 36 meses
8. Quando você procurou o estúdio de Pilates, já conhecia o Método Pilates?
- Sim
 - Não
9. Por que você procurou o Método Pilates?
- Orientação médica
 - Indicação de amigos e/ou familiares
 - Iniciativa própria
 - Outro. Qual? _____
10. Quantas horas semanais você pratica o Método Pilates?
- 1 hora
 - 2 horas
 - 3 horas

11. Para uma melhor concentração, como você prefere praticar os exercícios?
- Num ambiente silencioso
 - Com som ambiente
 - Com conversas
 - Sem preferência
 - Outro. Qual? _____
12. Qual seu principal objetivo ao praticar o Método Pilates?
- Melhorar a saúde
 - Manter a saúde
 - Relaxamento
 - Manter o corpo definido
 - Ficar com corpo definido
 - Emagrecer
 - Outro. Qual? _____
13. Qual o principal benefício que o Método Pilates lhe proporciona?
- Elimina a dor
 - Diminui a dor
 - Melhora o alongamento
 - Melhora a respiração
 - Aumenta a força muscular
 - Melhora a postura
 - Perda de peso
 - Outro. Qual? _____
14. Como você se sente no final de cada aula?
- Relaxado(a)
 - Cansado(a)
 - Outro. Qual? _____
15. Você percebe alguma modificação na utilização do seu corpo nas atividades do dia a dia e no trabalho, após ter iniciado o Método Pilates?
- Sim
 - Não
- Se a resposta foi "sim", que modificação você percebeu?
- _____
16. Qual sua maior dificuldade ao realizar os exercícios?
- Respiração
 - Controle de centro
 - Estabilização da coluna

Alongamento axial

Concentração

Outro. Qual? _____

17. Em qual equipamento você gosta mais de realizar os exercícios?

Solo

Reformer

Trapézio

Molas

Bola

Cadeira

Barril