

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MÔNICA ZIRHUT

**ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NO INGRESSO E
NA PERMANÊNCIA DE MULHERES NA PRÁTICA DO PILATES**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2017

MÔNICA ZIRHUT

ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NO INGRESSO E NA PERMANÊNCIA DE MULHERES NA PRÁTICA DO PILATES

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação, apresentado à disciplina de TCC2, do Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física - DAEFI da Universidade Tecnológica Federal do Paraná - UTFPR, como requisito parcial para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora: Profa. Dra. Cintia de Lourdes Nahhas Rodacki

CURITIBA

2017



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica
Federal do Paraná
Campus Curitiba

Gerência de Ensino e Pesquisa
Departamento de Educação Física
Curso Bacharelado em Educação
Física



TERMO DE APROVAÇÃO

ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NO INGRESSO E NA PERMANÊNCIA DE MULHERES NA PRÁTICA DO PILATES

Por

MÔNICA ZIRHUT

Este Trabalho de Conclusão de Curso 2 (TCC2) foi apresentado em 31 de maio de 2017 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. A candidata foi arguida pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho **aprovado**.

Prof. Dra. Cintia de Lourdes Nahhas Rodacki
Orientadora

Prof. Dra. Adriana Maria Wan Stadnik
Membro titular

Prof. Fábio Múcio Stinghen
Membro titular

RESUMO

ZIRHUT, M. **Aspectos motivacionais que influenciam no ingresso e na permanência de mulheres na prática do Pilates.** 2017. 53 f. Trabalho de conclusão de curso (Curso Bacharelado em Educação Física) – Departamento Acadêmico de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2017.

Dentre tantas modalidades disponíveis, o Pilates surge como uma forma de manter uma pessoa saudável, já que possibilita ao seu praticante inúmeros benefícios. Alguns médicos o recomendam para auxiliar na reabilitação de alguma lesão, algumas pessoas o praticam pensando na boa forma ou apenas para melhora na sua qualidade de vida, enquanto outros realizam seus exercícios pela grande divulgação que o método tem na mídia, tornando-o uma modalidade da moda. Este estudo teve como objetivo principal verificar o perfil e os motivos que influenciaram um grupo de mulheres a iniciarem a prática do método Pilates, além de verificar os motivos que as mantêm na prática do método. Para tal, dois questionários foram utilizados, um com questões sócio-demográficas, e outro um questionário de motivação para o exercício. Participaram da pesquisa 100 indivíduos, todos do sexo feminino, com média de idade de 40 anos (\pm 13 anos). Em relação à ocupação 76% são profissionais. As praticantes tiveram indicações de amigos e 63% delas só praticam Pilates (2x por semana) como atividade física. Pode-se concluir que o principal motivo que levam as participantes a praticar e a permanecer no método Pilates é a procura pela melhor qualidade de vida e bem estar, porém através do questionário de motivação para o exercício é perceptível um grande interesse das mesmas também pela busca da estética desejada e de uma possível redução do estresse.

Palavras-chave: Pilates. Aspectos Motivacionais. Qualidade de Vida. Estética. Flexibilidade.

ABSTRACT

ZIRHUT, M. **Motivational aspects that influence the entry and stay of women in the practice of Pilates.** 2017. 53 f. Completion of course work (Bachelor's Degree in Physical Education) – Academic Department of Physical Education, Federal Technological University of Paraná, Curitiba, 2017.

Among the many modalities available, the Pilates emerges as a way to keep a healthy person, since it gives its practitioner numerous benefits. Some doctors recommend it to help rehabilitate from an injury, some people practice it thinking in good form or just to improve their quality of life, while others perform their exercises because of the great disclosure that the method has in the media, making them modality of fashion. The main objective of this study was to verify the profile and the grounds that influenced the group of women to begin the practice of the Pilates method, besides verifying the reasons that maintain them in the practice of the method. For that, two questionnaires were used, one with socio-demographic questions, and another a motivation questionnaire for the exercise. A total of 100 individuals, all female, with a mean age of 40 years (\pm 13 years). In relation to the occupation, 76% are professionals. The Practitioners had friends indication and 63% of them only practice Pilates (2x per week) as a physical activity. The time of practice of the Pilates method between individuals was divided between more than one year and more than three years. It can be concluded that the main motivation for the participants to practice and remain in the Pilates method is the search for a better quality of life and well-being, but through the questionnaire motivation for exercise a great interest of them is also perceived by the search for the desired aesthetic and a possible reduction of stress.

Key words: Pilates. Motivational Aspects. Quality of life. Aesthetics. Flexibility.

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Valor em porcentagem do estado civil de 100 mulheres praticantes do método Pilates.	25
Gráfico 2 - Valor em porcentagem da forma de conhecimento do método Pilates entre 100 mulheres praticantes	26
Gráfico 3 - Valor em porcentagem do tempo de prática do método Pilates entre 100 mulheres	26
Gráfico 4 - Valor em porcentagem dos motivos para a prática do método Pilates entre 100 mulheres	27

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Aspectos Estéticos que levaram 100 mulheres de Curitiba/PR a praticarem o método Pilates – 2016	27
Tabela 2 - Aspectos de Saúde/Bem estar que levaram 100 mulheres de Curitiba/PR a praticarem o método Pilates – 2016	28
Tabela 3 - Aspectos Sociais que levaram 100 mulheres de Curitiba/PR a praticarem o método Pilates – 2016	29
Tabela 4 - Aspectos Psicológicos que levaram 100 mulheres de Curitiba/PR a praticarem o método Pilates – 2016	29

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
1.1 JUSTIFICATIVA.....	10
1.2 QUESTÃO DE PESQUISA.....	11
1.3 OBJETIVO GERAL.....	11
1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	11
2 REFERENCIAL TEÓRICO	12
2.1 MOTIVAÇÃO	12
2.1.1 Motivação para a prática do método Pilates	14
2.2 PILATES	15
2.2.1 Popularização do Método na Sociedade Atual	17
2.2.2 Pilates e Qualidade de Vida	18
2.2.3 Pilates e Estética	19
2.2.4 Pilates e Reabilitação	20
3 METODOLOGIA DE PESQUISA	22
3.1 TIPO DE ESTUDO	22
3.2 PARTICIPANTES	22
3.2.1 Critérios de Inclusão	22
3.2.2 Critérios de Exclusão	22
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	23
3.4 ANÁLISE DOS DADOS	24
4 RESULTADOS	25
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA	25
4.2 PRÁTICA DE PILATES	26
4.3 QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO EXERCÍCIO	27
4.3.1 Aspectos Estéticos	27
4.3.2 Aspectos de Saúde/Bem estar	28
4.3.3 Aspectos Sociais	29
4.3.4 Aspectos Psicológicos	29
5 DISCUSSÃO	30
5.1 ASPECTOS ESTÉTICOS	32

5.2 ASPECTOS DE SAÚDE/BEM ESTAR	33
5.3 ASPECTOS SOCIAIS	34
5.4 ASPECTOS PSICOLÓGICOS	35
6 CONCLUSÃO	36
REFERÊNCIAS	37
APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	45
APÊNDICE 2 – QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO PESSOAL.....	48
ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO	50
ANEXO 2 – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	53

1 INTRODUÇÃO

Assim como uma alimentação saudável, o exercício físico tem um papel de grande importância na manutenção da saúde dos indivíduos, possibilitando uma melhora na função de vários sistemas do organismo, auxilia no controle e redução do peso corporal, melhora o bem estar geral do indivíduo e em alguns casos é capaz até de reduzir a utilização de medicamentos (SANTA-CLARA et al, 2015; GUALANO; TINUCCI, 2011).

Atualmente a população tem disponível várias modalidades e programas de exercício físico, como musculação, danças, ginásticas em academias, programas de caminhadas e corridas, permitindo que cada um escolha um programa de atividade física que melhor se adapte ou esteja de acordo com seu perfil e objetivo. Diante disso o método Pilates (*Contrology*), criado por Joseph Hubertus Pilates durante a primeira guerra mundial, surgiu como mais uma opção e uma nova tendência de programa de exercícios, em que é possível verificar uma abordagem com uma maior valorização da interação entre a mente e o corpo, em busca de uma maior consciência corporal e de uma postura mais equilibrada (SILVA; MANNRICH, 2009). De fato, melhoras no desempenho físico principalmente relacionados a postura e as capacidades de flexibilidade, coordenação, força e equilíbrio foram comprovadas por vários estudos (OLIVEIRA et al, 2014; SABATINI, 2014; VECCHI; MINAS; NORA, 2015; NOGUEIRA et al, 2014).

A necessidade de praticar algum tipo de atividade física tem tido um grande destaque nos meios de comunicação, e esse pode ser considerado um dos motivos para a escolha da prática do método Pilates, tendo em vista que esse método tem uma grande popularização entre pessoas públicas, fazendo com que os benefícios da sua prática sejam bastante relatados em discursos veiculados na mídia, o que leva ao entendimento das pessoas, que a sua prática pode melhorar o condicionamento físico do indivíduo e assim sua qualidade de vida (QUADROS; FURLANETTO, 2008; FERREIRA et al, 2007; SACCO et al, 2005).

Outro motivo que pode levar as pessoas a praticarem Pilates pode ser os efeitos do método sobre a estética corporal, visto que, nos dias de hoje a valorização da beleza corporal na cultura tem grande destaque, pois muitas mulheres enxergam a magreza como expressão verdadeira de saúde e produtividade, e é

constantemente comentado pela mídia (TEIXEIRA; FREITAS; CARMINHA, 2012). A prática desta modalidade possui também uma grande divulgação em se tratando de reabilitação e prevenção de dores osteomioarticulares, podendo ser utilizado por educadores físicos e fisioterapeutas na prevenção e no auxílio de tratamentos terapêuticos, nas mais diversas patologias sendo ortopédicas, reumatologias e respiratórios (ALVES et al, 2009; PIRES; SÁ, 2005).

Desta forma, qual seria o real motivo que leva indivíduos a praticar este método? O fato de estar na mídia, os benefícios proporcionados em relação a forma física, a prevenção e ou tratamento de alguma doença, por se tratar de uma modalidade sem impacto, ou simplesmente a busca por uma melhor qualidade de vida e a fuga do sedentarismo e de suas consequências?

A identificação do perfil dos praticantes e os motivos que levam a maioria das pessoas a procurarem a prática dos exercícios de Pilates, são informações relevantes para os profissionais da área da saúde que trabalham com o método, já que, eles conhecem os seus benefícios, mas não sabem qual é o perfil e os objetivos da maioria dos indivíduos que procuram e identificam-se com esta prática. Sendo assim, este estudo, por meio de dois questionários teve como objetivo identificar o perfil e os motivos que levaram mulheres a praticarem e a permanecerem no método Pilates.

1.1 JUSTIFICATIVA

Diante de tantos benefícios que o método Pilates pode proporcionar ao corpo humano, e pensando em investigar os motivos que influenciam a escolha de um determinado programa de exercício físico, uma vez que atualmente são ofertados inúmeras modalidades de exercício, o presente trabalho buscou identificar a motivação de um grupo de mulheres a iniciar a sua prática e os principais motivos para a sua permanência na mesma. Estas informações serão importantes para os profissionais da área da saúde que trabalham com a prática de exercícios físicos e com o método Pilates, no sentido de auxiliar na elaboração de programas mais direcionados ao perfil dos indivíduos que identificam-se com o método.

1.2 QUESTÃO DE PESQUISA

Qual é o perfil e os motivos que levam as mulheres a praticar o método Pilates?

1.3 OBJETIVO GERAL

Identificar os motivos que influenciaram um grupo de mulheres a iniciarem a prática do método Pilates.

1.4 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar o perfil dos praticantes.
- Identificar os motivos que influenciaram na escolha desta modalidade.
- Analisar a frequência e o tempo da prática do método.
- Verificar os motivos que influenciaram na permanecerem da prática do método Pilates.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 MOTIVAÇÃO

A motivação pode ser caracterizada por um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, que depende de fatores intrínsecos (pessoais) e extrínsecos (ambientais). Sendo assim, a motivação pode ser considerada um fator importante para determinar quais são os interesses, intenções, motivos e metas para a realização de certa atividade. Ela pode ainda estar envolvida com a intensidade e a persistência com que o indivíduo irá efetuar esta atividade (SAMULSKI, 2002).

O fator intrínseco pode ser definido como uma tendência natural de uma pessoa para buscar novidades e desafios, nele o indivíduo realiza a tarefa uma vez que a considera interessante, atraente e que vai lhe dar satisfação. Enquanto que, o extrínseco é a motivação que trabalha em resposta a algo externo a tarefa, pretendendo obter recompensas externas, materiais ou sociais, enfim com a finalidade de atender solicitações ou pressões de outras pessoas, ou de demonstrar competências e habilidades (NEVES; BORUCHOVITCH, 2004).

O fator extrínseco apresenta ainda diferentes níveis, como a regulação externa em que o comportamento do indivíduo estará regulado por uma premiação material ou medo de consequências negativas; regulação interiorizada onde a fonte de motivação externa é internalizada por pressões externas como a culpa, ou a necessidade de ser bem quisto pelos demais; regulação identificada quando a pessoa não possui escolha por realizar ou não a tarefa, porém é lhe colocado como algo importante; e a regulação integrada na qual as tarefas foram avaliadas e colocadas de forma adequada com outras tarefas de acordo com o grau de valor e de necessidade (MEURER; BENEDETTI; MAZO, 2011).

A motivação está ligada a palavra motivo, portanto para analisar a motivação de um indivíduo é preciso investigar os motivos que o influenciaram a um determinado comportamento, o que possibilita entender que todo comportamento é motivado e impulsionado por motivos, que podem ser classificados em impulsos básicos que estimulam comportamentos para satisfazer necessidades básicas baseadas na fisiologia, exemplo ar, água, equilíbrio biológico interno, etc.; motivos

sociais que satisfazem a necessidade de se sentir amado e com a ligação com outros seres humanos; motivos para estimulação sensorial que pode ser externo, do meio, ou interno, como a autoestimulação; motivos de crescimento que levam o indivíduo ao aperfeiçoamento pessoal, sem a necessidade de reconhecimento; e por fim as ideias que podem ser intensamente motivadoras (PAIM, 2001).

É possível perceber que a motivação exerce grande resultado em relação às pessoas, e possivelmente, em se tratando de atividade física ocorra dessa mesma forma. Em muitos casos a motivação pode ser a responsável por inúmeras razões pelas quais o indivíduo decide iniciar alguma atividade física e principalmente o tipo de atividade que irá executar (MALAVASI; BOTH, 2005).

A motivação nesse aspecto depende da interação entre fatores pessoais, relacionado ao nível de expectativa, hierarquia de motivos, motivos de êxito e de fracasso e atribuição causal; e situacionais, devido a incentivos, dificuldades e desafios, atratividade, novidade e criatividade (SAMULSKI, 2002).

Samulski (2000), relata ainda que nesta questão da hierarquia em relação aos motivos, após a realização de um primeiro motivo a pessoa passa a buscar a realização de um segundo, isso estaria de acordo com o desenvolvimento da sua personalidade durante a prática da modalidade, de acordo com o autor os motivos começariam sendo os fisiológicos (manutenção da saúde e prevenção de doenças), de segurança, sociais, auto-estima e por último de auto-realização.

Diante disso, pode-se considerar alguns pontos de acordo com o que conduz um indivíduo a praticar algum tipo de atividade, pois há a possibilidade da pessoa participar de uma atividade pensando em sua forma física, e isso a faz se sentir bem, o que lhe proporciona se socializar com outras pessoas, se nesse caso a atividade for realizada em grupo, existindo então mais de um motivo para se exercitar (WEINBERG; GOULD, 2008).

Verifica-se assim que a motivação para executar qualquer modalidade pode se alterar de acordo com o tempo, tanto pela forma como a pessoa se vê, como pela forma em que ela irá se relacionar com os demais praticantes, assim como pelo contato com o professor que estará ministrando as instruções.

2.1.1 Motivação para a prática do método Pilates

Ainda são poucos os estudos em relação ao método Pilates que especifiquem com certeza e com clareza todos os benefícios do mesmo e, portanto o motivo que leva as pessoas a procurá-lo pode variar. Determinar se os fatores que motivaram o início desse método ou qualquer outra atividade física é um fator intrínseco (vontade de superar desafios) ou extrínseco (necessidade de ter algum tipo de recompensa) depende do motivo que levou o indivíduo a começar a praticá-lo.

Em alguns estudos como o do Gonçalves e Lima (2014), foi possível concluir que exercícios planejados e praticados corretamente melhoram o nível de qualidade de vida, a saúde e previnem doenças crônicas e degenerativas. Eles concluem ainda que o motivo que ocasionou a maior procura das pessoas foi devido à recomendação médica e a melhora na qualidade de vida e bem-estar (motivos extrínsecos).

Melhora da saúde em geral, qualidade de vida e bem-estar, são fatores que podem motivar a prática do método Pilates, é o que indica uma pesquisa realizada por Pereira et al (2013), com 10 indivíduos do sexo feminino, nela também aparecem nível de stress, bem-estar e prazer para a adesão da modalidade e pelos benefícios que são proporcionados aos praticantes.

Em um outro estudo realizado com 39 idosos, ambos os sexos, praticantes do Pilates, obteve-se por meio do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas, que fatores relacionados à saúde, sociabilidade e prazer foram determinantes para que esses idosos iniciassem a prática do método (DANTAS et al, 2015).

A pesquisa realizada por Neto et al (2010), em que ocorreu a avaliação da imagem corporal de indivíduos que praticavam Pilates, não surgiu qualquer nível de insatisfação corporal em mulheres praticantes, o que sugere pontos positivos do Pilates com a imagem corporal das mesmas. Evidenciando assim que a prática deste método também pode influenciar na busca de uma melhor estética.

E se tratando de recomendação médica, sugere-se a reabilitação, Blum (2002) em seu estudo, aplicou o Pilates em um paciente com escoliose severa ao perceber que ela não conseguia contrair isoladamente certos grupos musculares, especialmente os relacionados à postura. Os exercícios foram aplicados de forma

concomitante ao tratamento quiroprático, nesse caso a paciente mostrou uma melhora na função e diminuição da dor.

A maioria dos estudos mostram que as pessoas iniciam a atividade de Pilates por motivos extrínsecos (necessidade de ter algum tipo de recompensa). Atualmente existe uma tendência de modernizar o método (Pilates), buscando associar conceitos atuais, como o treinamento funcional, as atividades circenses e lúdicas, aos princípios do Pilates (BRAZ, 2014). Esta nova tendência de modernização do método talvez leve as pessoas a procurarem esta atividade por motivos não somente extrínsecos mas também intrínsecos.

2.2 PILATES

O criador do método Pilates foi o alemão Joseph Pilates, que nasceu em 1880, por ser uma criança com alguma debilidade física, já que ainda pequeno tratou doenças como raquitismo, febre reumática e asma, dedicou-se desde cedo a prática de várias modalidades de atividade física entre elas a ginástica, o esqui, o boxe e a luta romana, passando a adquirir força muscular e um corpo mais saudável, além de uma ótima forma física. Diante disso, ele passou a se especializar em fisiologia e anatomia humana, e ao buscar inspirações em diversas formas de se exercitar, acabou por inventar seu próprio método chamado de "Contrology". Em 1912 se mudou para Inglaterra, em que trabalhava como lutador de boxe, artista de circo e treinador de autodefesa de detetives ingleses (CAMARÃO, 2004).

No início da Primeira Guerra Mundial, em 1912, por ser alemão Pilates foi aprisionado junto com outros alemães e incentivou seus colegas a praticarem o seu método de treinamento. Na mesma época deu-se um grande epidemia de gripe que atingiu milhares de pessoas, porém os que participavam do seu programa não foram contaminados, fazendo com que Pilates atribuísse isso aos benefícios dos seus exercícios, após esse acontecimento ele foi transferido para trabalhar em um hospital em que iria aplicar seus conhecimentos na reabilitação de pessoas feridas (PIRES; SÁ, 2005).

Nessa ocasião Pilates desenvolveu exercícios utilizando as molas e camas como aparelhos para tratar os pacientes acamados, e mais tarde criou aparelhos

como o Cadillac e o Universal Reformer, utilizados até hoje (PIRES; SÁ, 2005). Os seus exercícios só passaram a serem publicados, após a sua morte em 1967 (NETTO et al, 2008).

O Pilates é considerado um método completo de condicionamento físico, que trabalha o fortalecimento muscular e o realinhamento corporal. Os exercícios são de baixo impacto, integrados e controlados, que exigem que o corpo e a mente estejam em sintonia, sendo esta a grande diferença entre os demais tipos de exercício. É um método que aborda a cultura oriental, como a ioga, as artes marciais e a meditação; e a cultura ocidental, como exercícios que buscam melhorar a força e o tônus muscular (CRAIG, 2004, SILVA; MANNRICH, 2009; PIREs; SÁ, 2005).

A maior parte dos exercícios nesse método são executados na posição deitada, fazendo com que o impacto nas articulações e ligamentos seja menor, principalmente na coluna vertebral. Isso proporciona a qualquer indivíduo (obesos, idosos, diabéticos, hipertensos etc.) os seus benefícios, evitando a fadiga e a dor muscular durante a execução dos exercícios ou das atividades diárias. No método Pilates os exercícios são executados seguindo os princípios de respiração, concentração, controle, fluidez, precisão, e ativando os músculos que formam o powerhouse ou centro de força (PIRES;SÁ, 2005).

A respiração é tida no Pilates como fator primordial, pois todos os exercícios estão associados a ela, em que a inspiração acontece na preparação do movimento e a expiração durante a sua execução. O relaxamento possui a mesma ideia, em que durante as sessões não devem ocorrer tensões desnecessárias, permitindo que o indivíduo ao terminar esteja renovado e com mais energia. A concentração ocorre durante toda a execução do exercício, para que ocorra uma grande eficiência nos movimentos, a atenção deve estar voltada para o corpo inteiro, permitindo ao praticante uma maior conscientização corporal e o aprendizado motor (PIRES;SÁ, 2005; BRACHMANN; BALSAN; DARONCO, 2012).

Realizar os exercícios com uma postura correta, proporcionando equilíbrio muscular, precisão, e traz mais mobilidade articular. O controle, retrata exatamente a relação entre corpo e a mente, ambos trabalham simultaneamente em harmonia. A fluidez é adquirida a medida que os exercícios são praticados, sem necessidade de uma técnica dolorosa e extenuante (CAMARÃO, 2004).

O método Pilates é composto por exercícios que podem ser realizados no solo ou em aparelhos, sendo que ambos possuem as mesmas características de

relacionar corpo e mente. O método Pilates solo possui um caráter educativo, enfatizando o aprendizado da respiração e do centro de força, alguns acessórios são utilizados para auxiliar na execução de exercícios e dificultar a de outros, como a bola, disco de equilíbrio, faixas elásticas e rolos sólidos, enquanto que os exercícios realizados nos aparelhos envolvem diferentes sobrecargas causadas pela resistência das molas (CUNHA, 2007; PIRES; SÁ, 2005).

As aulas do método Pilates são realizadas em salas chamadas de estúdios, esta terminologia está relacionada a questão do ambiente. Por muito tempo, estúdios eram conhecidos como locais que serviam para a construção de obras de arte; como pinturas, ilustrações e esculturas. Em se tratando do método Pilates, a terminologia se refere como um local pequeno, com um ambiente peculiar, possibilitando que transformações aconteçam (MAURIN, 2011).

2.2.1 Popularização do método na Sociedade Atual

Ao terminar a Primeira Guerra Mundial, Joseph Pilates retornou para a Alemanha e aprimorou seus equipamentos e métodos, em 1926 conheceu aquela que seria a sua esposa Clara, e juntos fundaram um estúdio de Pilates (BERTOLLA et al, 2007; SILVA; MANNRICH, 2009). Pilates mostrava um certo receio de apresentar seu método as demais pessoas, com isso a disseminação do método Pilates só se deu após a sua morte e da sua esposa, nos anos 80. A princípio era utilizado por atletas e dançarinos que pretendiam melhorar o seu desempenho físico (PIRES; SÁ, 2005).

O método Pilates chegou ao Brasil em 1991 através de Alice Becker Denovaro, tendo sua escola de formação de instrutores na Bahia. Em 1998, Inélia Garcia organizou em São Paulo, o primeiro curso de certificação para professores de Pilates, ministrado então por Romana Kryzanowska. A The Pilates Studio, sua escola de formação, apresentou uma abordagem rigorosa, tendo os princípios originais do método, esta seria a primeira formação em Pilates Clássico no Brasil (SEGAL; HEIN; BASFORD, 2004).

Na América o Pilates continuou sendo praticado por bailarinos, completando seus treinos, mas também passou a ser realizado entre atores, atrizes, socialites e pessoas comuns, pretendendo fortalecer seus corpos sem deixá-los excessivamente

musculosos. Hoje em dia o método Pilates tem cada vez mais adeptos, principalmente pelo fato de estar mais direcionado ao trabalho personalizado, já que, as academias estão sempre em busca de melhores métodos que satisfaçam os clientes proporcionando uma melhor qualidade do exercício. O Pilates atende isso, podendo ser trabalhado no solo e utilizando o peso do próprio corpo (PINTON; SANTURBANO; FRANCO, 2007).

Existem várias formas de se aplicar o método no Mundo Contemporâneo, podendo ser de forma tradicional, que segue o repertório de exercícios criados por Joseph Pilates e a forma de ministra-los, sem alterá-los, e o método moderno que utiliza os princípios e conceitos sugeridos por Pilates fazendo com que a técnica se adapte ao cliente (MARQUES; BITTAR; RIBEIRO, 2011).

2.2.2 Pilates e Qualidade de Vida

Já é de conhecimento geral que o sedentarismo deixa qualquer pessoa vulnerável e predisposto a vários tipos de doenças, sendo assim, cada vez mais tem ocorrido uma conscientização de que a prática de alguma atividade física pode ter vários tipos de objetivos, principalmente o da promoção da saúde. Esse assunto é tema de alguns estudos, que debatem a relação entre sedentarismo e diversas patologias, assim como a relação entre a atividade física como fator de prevenção e agravos cardiovasculares (FERREIRA et al, 2007).

Dentre as várias modalidades de atividades físicas que podem proporcionar estes benefícios entre seus praticantes está o método Pilates, embora ainda existam poucos estudos em referência aos seus benefícios a saúde, no entanto, algumas considerações relevantes já podem ser evidenciadas. Um dos motivos é o fato dele trabalhar o corpo como um todo, estimulando a circulação e oxigenação do sangue, melhorando o condicionamento físico geral, a flexibilidade, a amplitude muscular e o alinhamento postural adequado, além de melhorar a consciência corporal, a coordenação motora e o controle muscular (MARCHESONI et al, 2010).

O método Pilates possibilita aos seus praticantes a compreensão de seus corpos, fazendo com que estes aprimorem seu desempenho nas atividades diárias e profissionais, e permitindo uma melhor saúde e qualidade de vida, já que está de acordo com a realidade de qualquer pessoa, independente de idade, sexo e nível de aptidão, apresentando resultados benéficos a um iniciante, ao amador ou ao atleta

profissional, suas aulas são adequadas a cada biotipo, estado de condicionamento e a capacidade do praticante (SCHOSSLER et al, 2009).

Alguns autores atribuem ao método Pilates uma melhora na qualidade de vida de seus praticantes (MARCHESONI et al, 2010, CONCEIÇÃO; MERGENER; 2012). Gomes e Dias (2017), realizaram um estudo com um homem e 15 mulheres, total de 16 participantes, com idades entre 60 e 70 anos, em que foi disponibilizado a atividade de Pilates. Após relatos verificou-se uma mudança na autoestima dos idosos, já que eles diziam se sentir mais animados e motivados para as realizações de suas atividades diárias e outras atividades físicas, ou seja o pode-se dizer que o método Pilates está proporcionando para os participantes, uma melhora na qualidade de vida dos mesmos, ao trabalhar além do corpo, a mente, melhorando humor e autoestima.

2.2.3 Pilates e a Estética

Atualmente a sociedade tem considerado a magreza como uma situação ideal de aceitação e êxito, há muitos anos atrás a obesidade era valorizada, o que hoje em dia não ocorre mais, a sociedade só se importa com corpos idealizados, buscando-se uma anatomia ideal. Está imagem do corpo perfeito pode ser alterada pela atividade física, como a ginástica, dança, entre outras que modifiquem a postura e a forma corporal (SILVIA; JUNIOR; MILLER, 2004).

O método Pilates também pode ser utilizado para este fim, pois com ele os músculos do corpo passam a ficar fortes e flexíveis se mantendo além de bonitos saudáveis, ele não possui exercícios aeróbicos, mas proporcionam um aumento da resistência física e mental, e é preciso que o praticante tenha conhecimento do seu corpo, buscando equilíbrio e harmonia entre as estruturas corporais fazendo melhor uso delas, é a integração entre corpo e mente (CAMARÃO, 2004). Joseph Pilates se preocupava em promover o desenvolvimento do corpo todo, portanto para aquelas pessoas que se preocupam apenas com um grupo muscular, no Pilates irão trabalhar vários grupos ao mesmo tempo, obtendo uma coordenação natural dos músculos, associadas a atividades subconscientes (BLOUNT; MCKENZIE, 2006).

Para alguns autores o Pilates permite uma melhora do fortalecimento da musculatura extensora do tronco, flexores de braços e abdominal (COSTA; ROTH; NORONHA, 2012; OLIVEIRA et al, 2015). Para Nogueira et al (2015), esta atividade

não é efetiva para que ocorram alterações nas medidas quantitativas e qualitativas da composição corporal, porém, para a flexibilidade de resistência muscular localizada sim.

Em se tratando de adiposidade corporal alguns casos podem ter resultados positivos (JUNGES et al, 2012). Como ocorreu na pesquisa realizada por Pestana et al (2012), em que participaram 78 idosos, média de idade de 69 anos, 89,7% do sexo feminino e 10,3% do sexo masculino, divididos em dois grupos, um de Pilates e outro de exercício resistido. Verificou-se no grupo de Pilates ocorreu um desempenho melhor para redução nas medidas de índice de massa corporal e da circunferência abdominal, do que no grupo de exercício resistido.

2.2.4 Pilates e Reabilitação

Por possuir uma grande variedade de exercícios o método Pilates pode ser realizado por pessoas que apresentam patologias como desordens neurológicas, dores crônicas, problemas ortopédicos e distúrbios da coluna vertebral, em que molas e outros dispositivos são utilizados como forma de cinesioterapia ou terapia do movimento (NETTO et al, 2008).

Dessa forma esse método possui grande importância também como forma de reabilitação, podendo ser utilizado no pré-operatório e no pós-operatório, como exemplo a artroplastia de quadril e joelho, isso por permitir exercícios precoces e que respeitam os limites de movimento, auxiliando no aumento de resistência dos músculos, protegendo as articulações, correção de postura e respiração, assim como a melhora da autoestima, promovendo então a prevenção e/ou tratamento de certas patologias, em especial as ocupacionais (SILVA; MANNRICH, 2009).

Em gestantes o método proporciona relaxamento e aumento na abertura da caixa torácica, devido à respiração, além de trabalhar a musculatura abdominal e do assoalho pélvico, prevenindo a diástase abdominal e a incontinência urinária. A população idosa também se favorece desta prática, melhorando a sua mobilidade, que podem ser alteradas pela presença de artrite, e na manutenção da pressão arterial, além de poder influenciar na calcificação óssea (SILVA; MANNRICH, 2009).

Alterações posturais também podem se beneficiar do Pilates, como por exemplo, a escoliose idiopática, nesses pacientes é utilizado como ferramenta no combate à progressão e na melhora das condições da mesma, assim como, a

lombalgia, ou como auxiliar no desempenho de atletas que aparentam certas disfunções, como fraqueza muscular (SILVA; MANNRICH, 2009).

No caso da lombalgia crônica o método Pilates se mostra efetivo diminuindo a dor e as incapacidades. Essa foi a conclusão que Conceição e Mergener (2012), chegaram ao estudarem sete pacientes do sexo feminino, com idade entre 18 e 50 anos. A melhora da dor foi significativa, pois segundo a escala analógica visual, instrumento de avaliação e medida, a média inicial de sete diminuiu para 1,7 após três meses de tratamento. Outros autores também obtiveram resultados positivos para tratamento de lombalgia (SCHOSSLER et al 2009; FARIA; FARIA, 2013).

A prática desse método pode proporcionar melhora significativa em se tratando da diminuição da percepção de dor entre mulheres. Lopes et al (2012), avaliou os níveis de dor, flexibilidade e postura de seis voluntárias com idades entre 35 a 55 anos antes e após 6 semanas da prática de exercícios de Pilates. Ele verificou que ocorreu uma redução do nível de dor, assim como um aumento da flexibilidade e melhorias posturais.

Para Sinzato et al (2013), que também avaliou os efeitos no alinhamento postural e a flexibilidade de indivíduos sadios, os resultados foram um pouco diferentes. Ele identificou efeitos significativos na flexibilidade, mas poucas mudanças posturais. Seu estudo foi realizado com 33 mulheres, idades entre 18 e 30 anos, divididas em dois grupos, um controle, e o outro de Pilates.

O Pilates é um método interessante para a melhora da flexibilidade entre idosos, assim como uma alternativa importante para a redução da mesma que naturalmente surge com o avanço da idade (GUIMARAES et al, 2014; VAZ et al, 2012), mas ele não é menos importante para um aumento da flexibilidade entre jovens, proporcionando melhoras significativas como exemplos o aumento da flexibilidade do tronco e do quadril (OLIVEIRA et al, 2015).

3 METODOLOGIA DE PESQUISA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Este estudo caracteriza-se por uma pesquisa de abordagem quantitativa com uma característica descritiva. Segundo Thomas, Nelson e Silverman (2007), a pesquisa quantitativa analisa fenômenos geralmente por meio dos estudos experimentais, são ciências mais exatas, com medidas precisas em que o pesquisador procura ficar fora do processo de coletas, sendo que estas ocorrem a partir de métodos laboratoriais, de questionários e instrumentos classificados como objetivos.

3.2 PARTICIPANTES

Participaram do estudo 100 indivíduos, todos do sexo feminino, praticantes do método Pilates há mais de um mês, em três estúdios de Pilates localizados na cidade de Curitiba – PR.

3.2.1 Critérios de Inclusão

Foram incluídas mulheres, com idade mínima de 18 anos, que praticavam o método Pilates a mais de um mês e que apresentavam condições cognitivas suficientes para responder e preencher os instrumentos de avaliação.

3.2.2 Critérios de Exclusão

Não houve nenhuma exclusão entre as participantes, pois todas as participantes responderam os questionários completamente e se apresentavam em

condições cognitivas suficientes para responder e preencher os instrumentos de avaliação.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

Para identificar o perfil (sócio-demográficas) das praticantes de Pilates, elas responderam a um primeiro instrumento composto por 10 questões sócio-demográficas relativas à idade, escolaridade, forma de conhecimento do método, frequência da prática, prática de outra atividade, ao tempo que pratica e aos motivos da procura do método, elaborado propositadamente para este tipo de estudo.

As pesquisadas responderam a um segundo questionário que permitiu a avaliação dos motivos para a prática do exercício. O instrumento de recolha de dados foi o Questionário de Motivação para o exercício, QME - Markland & Ingledew, constituído por 51 itens agrupados em 10 grupos traduzida e validada por Alves e Lourenço (2003). As respostas ao QME foram dadas numa escala ordinária de 6 pontos (0= "nada verdadeiro para mim" até ao 5 = "completamente verdadeiro para mim"). Os motivos com pontuações mais e menos elevadas, representavam respectivamente os motivos mais e menos importantes para a prática de exercício físico.

Com a intenção de melhorar a compreensão dos resultados e exibi-los de forma mais didática, o questionário foi dividido em 4 colunas, fazendo com que em cada uma constem as perguntas correspondentes aos seguintes títulos: Aspectos Estéticos, Aspectos de Saúde/Qualidade de Vida, Aspectos Sociais e Aspectos Psicológicos. As respostas também foram agrupadas para serem exibidas em percentagem, tendo assim apenas duas colunas em que, de 0 a 2 correspondem a "nada verdadeiro para mim" e de 3 a 5 correspondem a "completamente verdadeiro para mim".

Os questionários foram autopreenchidos sendo entregues pelo avaliador às pesquisadas no próprio local da realização da atividade, durante o dia, de segunda à sexta-feira, com duração de uma hora, sendo que antes da coleta do dados foi realizado um contato com cada estúdio pessoalmente solicitando a permissão para a realização da pesquisa. Antes do preenchimento dos questionários foi entregue o

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice 1) a cada indivíduo, em que elas concordavam em participar como voluntárias na pesquisa.

Este estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, sob o número de CAAE: 49652015.1.0000.5547. Parecer numero: 1.407.576.

3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Uma estatística descritiva foi aplicada, para verificar a relação do perfil, e os motivos que levam a iniciar e a permanecer na prática do método Pilates. A análise dos dados coletados foi realizada por meio da sua inclusão no software Excel 2010.

4 RESULTADOS

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A coleta de dados ocorreu em três estúdios de Pilates na cidade de Curitiba, que promoviam aulas de solo e nos equipamentos. Participaram da pesquisa 100 indivíduos, todos do sexo feminino, com média de idade de 40 anos (± 13 anos), em que o estado civil ficou dividido entre ser solteira e casada (gráfico 1). Em relação a ocupação 76% são profissionais e 36% possuem nível escolar de terceiro grau.

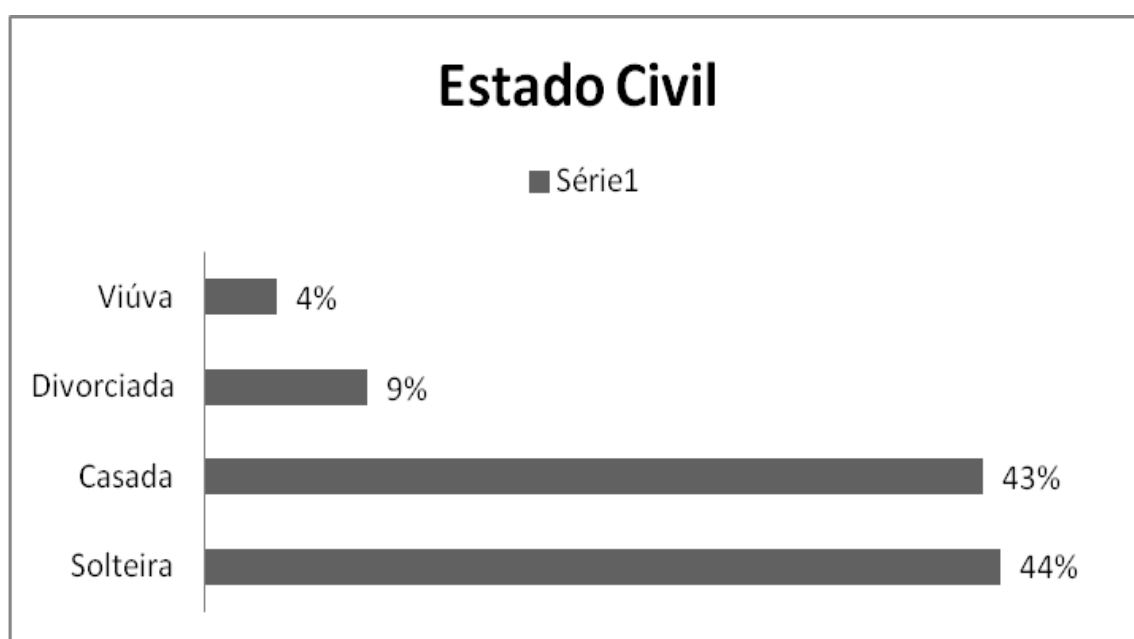


Gráfico 1 – Valor em porcentagem do Estado civil de 100 mulheres praticantes do método Pilates.

Fonte: Autora.

Em relação à forma de conhecimento do método Pilates entre as participantes em sua grande maioria se deu através de amigos, seguido pela indicação médica, e na academia, como pode ser visualizado no gráfico 2, sendo que 63% delas não praticam outro tipo de atividade física.

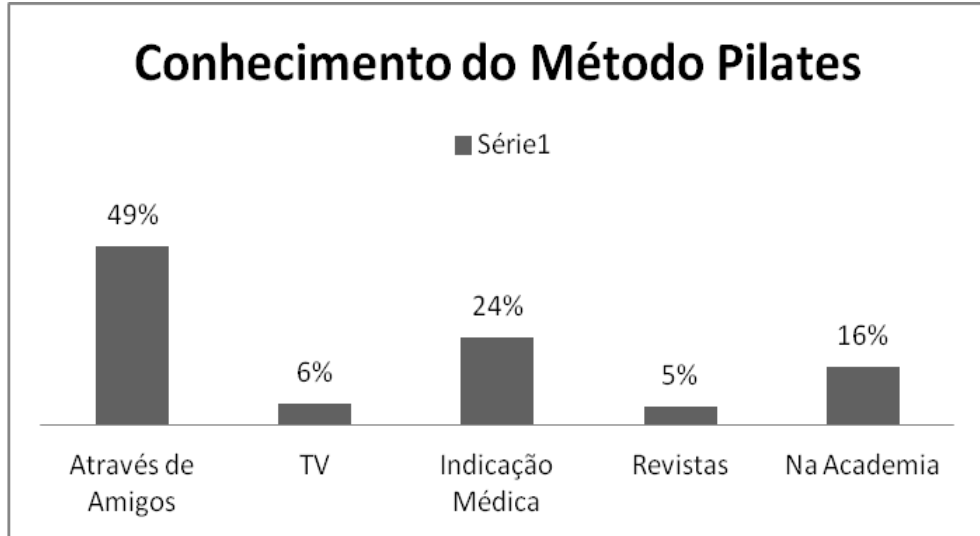


Gráfico 2 – Valor em porcentagem da forma de conhecimento do método Pilates entre 100 mulheres paraticanes.
Fonte: Autora.

4.2 PRÁTICA DE PILATES

O tempo de prática do método Pilates entre os indivíduos se dividiu entre mais de 1 ano e mais de 3 anos (gráfico 3), sendo que a maior parte delas, 88%, praticavam 2 vezes por semana.

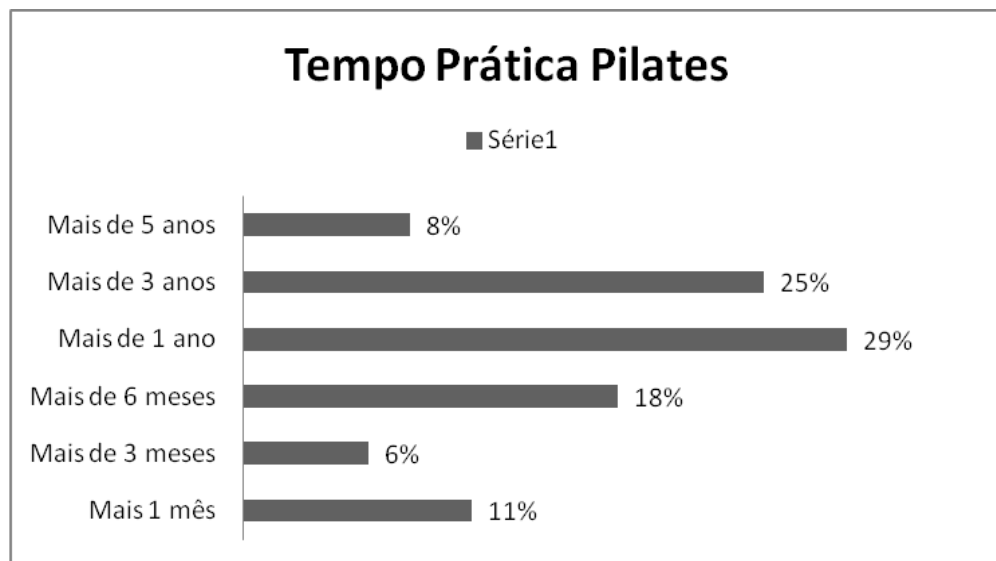


Gráfico 3 – Valor em porcentagem do Tempo de prática do método Pilates entre 100 mulheres.
Fonte: Autora.

O principal motivo para o início do método, como pode ser verificado no gráfico 4, se deu em grande parte pela busca na melhora da qualidade de vida, além da melhora na postura e da flexibilidade, estes pontos também foram os mais citados como mudanças sentidas após o início da prática.

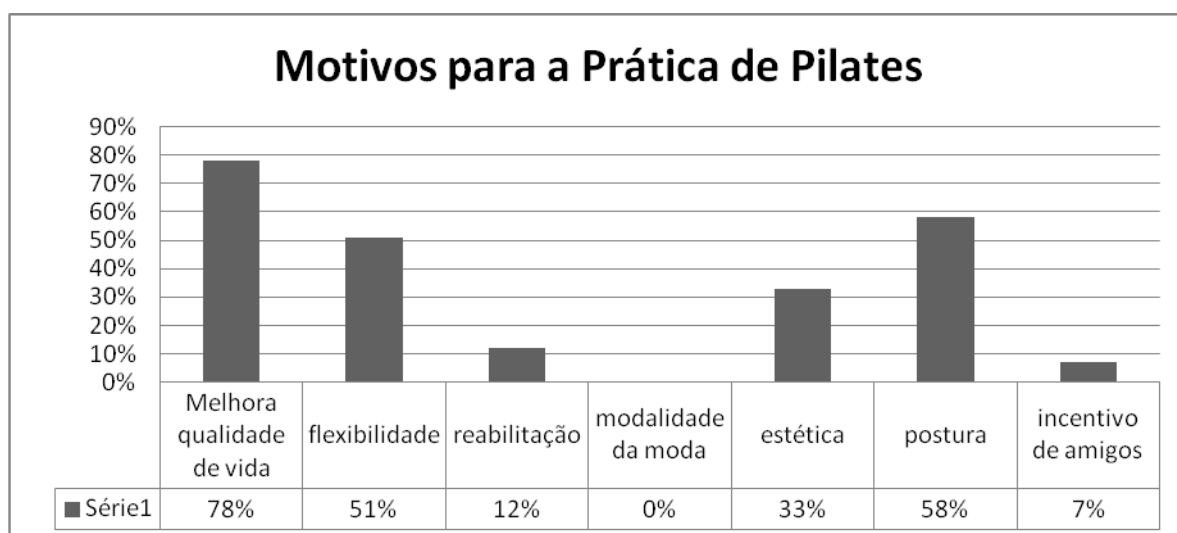


Gráfico 4 – Valor em porcentagem dos motivos para a prática do método Pilates entre 100 mulheres.

Fonte: Autora.

4.3 QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO EXERCÍCIO

4.3.1 Aspectos Estéticos

Tabela 1 – Aspectos Estéticos que levaram 100 mulheres de Curitiba/PR a praticarem o método Pilates – 2016

(continua)

Perguntas	Nada verdadeiro para mim (0 a 2)	Completamente verdadeiro para mim (3 a 5)
1 Para me manter elegante	37%	63%
4 Para me ajudar a aparecer mais novo	72%	28%
8 Para me fortalecer/tornar mais robusto	29%	71%
15 Para perder peso	43%	57%
18 Para ter um corpo bonito	29%	71%

Tabela 1 – Aspectos Estéticos que levaram 100 mulheres de Curitiba/PR a praticarem o método Pilates – 2016

			(conclusão)
32	Para melhorar a minha aparência	34%	66%
43	Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	32%	68%
44	Para ter um aspecto mais atrativo	63%	37%
47	Para desenvolver os músculos	31%	69%

Fonte: Autora.

4.3.2 Aspectos de Saúde/Bem estar

Tabela 2 – Aspectos de Saúde/Bem estar que levaram 100 mulheres de Curitiba/PR a praticarem o método Pilates – 2016

Perguntas		Nada verdadeiro para mim (0 a 2)	Completamente verdadeiro para mim (3 a 5)
2	Para evitar ficar doente	15%	85%
3	Porque me faz sentir bem	13%	87%
6	Para pode pensar	76%	24%
7	Para ter um corpo saudável	7%	93%
11	Porque o meu médico me aconselhou	55%	45%
13	Para me manter/tornar mais ágil	14%	86%
16	Para prevenir problemas de saúde	6%	94%
17	Porque o exercício físico é revigorante	16%	84%
21	Porque pretendo manter uma boa saúde	4%	96%
22	Para aumentar/melhorar a minha resistência	9%	91%
23	Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela	19%	81%
25	Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	64%	36%
27	Para manter a flexibilidade	15%	85%
29	Para me ajudar a controlar o peso	35%	65%
30	Para evitar doenças do coração	27%	73%
34	Para ajudar a gerir/controlar o stress	19%	81%
35	Para me sentir mais saudável	9%	91%
36	Para me tornar mais forte	27%	73%
39	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	59%	41%
41	Para me manter/tornar flexível	19%	81%
48	Porque me sinto na minha melhor forma quando falo exercício físico	30%	70%

Fonte: Autora.

4.3.3 Aspectos Sociais

Tabela 3 – Aspectos Sociais que levaram 100 mulheres de Curitiba/PR a praticarem o método Pilates - 2016

Perguntas		Nada verdadeiro para mim (0 a 2)	Completamente verdadeiro para mim (3 a 5)
5	Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	89%	11%
10	Para passar tempo com os amigos	58%	42%
24	Para tirar partido/desfrutar dos aspectos sociais inerentes à prática do exercício físico	71%	29%
33	Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	81%	18%
38	Para me divertir estando ativo com outras pessoas	40%	60%
40	Porque gosto de competição física	86%	14%
42	Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	32%	68%
49	Para fazer novos amigos	42%	58%
51	Para me avaliar em função de critérios pessoais	61%	38%

Fonte: Autora.

4.3.4 Aspectos Psicológicos

Tabela 4 – Aspectos Psicológicos que levaram 100 mulheres de Curitiba/PR a praticarem o método Pilates - 2016

Perguntas		Nada verdadeiro para mim (0 a 2)	Completamente verdadeiro para mim (3 a 5)
9	Porque gosto da sensação de me exercitar	30%	70%
12	Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	74%	26%
14	Para ter objetivos que orientem o meu esforço	41%	59%
19	Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	86%	14%
20	Porque ajuda a reduzir a tensão	29%	71%
26	Porque gosto de competir	86%	14%
28	Porque me proporciona situações desafiantes	47%	53%
31	Para recarregar energias	21%	79%
37	Por gostar da experiência de praticar exercício físico	32%	68%
45	Para alcançar coisas que os outros não conseguem	87%	13%
46	Para libertar a tensão	33%	67%
50	Porque acho o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição	84%	16%

Fonte: Autora.

5 DISCUSSÃO

Sabe-se que o método Pilates quando foi criado, buscava permitir que qualquer indivíduo pudesse praticá-lo, podendo ser homens ou mulheres, atletas ou sedentários, idosos ou adolescentes, para o tratamento ou prevenção de doenças (GONÇALVES et al, 2015). O objetivo principal do presente estudo foi identificar o perfil e os motivos que influenciaram um grupo de mulheres a iniciarem a prática do método Pilates, além de verificar os motivos que as mantêm na prática do método.

Foram entrevistadas 100 mulheres das quais a média de idade foi de 40 anos (± 13 anos), esta média de idade das praticantes de Pilates é semelhante a média de idade verificada no estudo de Jesus et al (2013), de 39,3 anos (± 9.74), em que foi pesquisado o Perfil de Qualidade de Vida em Praticantes de Pilates, nesse caso eram 26 indivíduos, sendo 76,93% do sexo feminino. Outros estudos com praticantes de Pilates, também mostraram semelhanças na média de idade como de 49,7 anos (PEREIRA et al, 2013), e de 46,9 anos (GONÇALVES et al, 2015). A partir dos resultados pode-se observar também que quase 80% das entrevistadas trabalham.

A maior parte das participantes tomaram conhecimento sobre o Pilates por meio de amigos (49%), e uma pequena parte (16%) obteve indicação para as aulas na academia, sendo que 63% do total não praticam outro tipo de exercício físico. Essa porcentagem se parece ao que Cardoso et al (2016) encontrou na sua pesquisa, em que os indivíduos praticavam apenas Pilates. Se iguala ao Cardoso et al (2016), e a Gonçalves e Lima (2014) a quantidade praticada por semana, pois 88% do total praticavam duas vezes, mas se diferencia do encontrado por Pereira et al (2013), que pesquisou a Aderência de Pessoas no Pilates Solo, e teve como resposta que 60% das entrevistadas praticavam uma vez na semana. Cardoso et al (2016) em seu estudo, lembra que a recomendação do American College of Sports Medicine (ACSM) é de realizar exercícios de intensidade moderada cinco dias por semana, ou realizar exercícios de intensidade alta três dias por semana. Os dados do presente estudo indicam a necessidade de orientar as praticantes de Pilates para um aumento na prática de atividades físicas.

Resultados semelhantes ao encontrado em outras pesquisas se refere ao tempo de prática, conforme o gráfico 3, é possível identificar que a maior parte das

mulheres praticavam o método a mais de 1 ano e a mais de 3 anos, assim como encontrado por Pereira et al (2013), tendo 60% das suas pesquisadas de 1 a 3 anos como praticantes. Desta forma, pode-se perceber, que os praticantes do método realmente identificam os seus benefícios, e isso faz com que as alunas permaneçam nesta atividade por mais tempo (PEREIRA et al 2013). Liz e Andrade (2016) obtiveram em seus estudos como ponto principal a sensação de bem estar que o método escolhido proporciona, os autores chegaram a associar o bem estar a uma melhora na qualidade de vida, obtendo também o gosto pela prática e a busca pela boa forma como itens citados em grande número.

Muitos são os fatores que podem motivar um indivíduo a buscar o início de algum tipo de atividade física. Ribeiro et al (2013) encontrou em seu estudo que as pessoas buscam a manutenção da saúde e uma melhor qualidade de vida, assim como Gomes e Zazá (2009), que identificou além da questão saúde, a busca por aumentar o contato social e a prevenção de doenças. Outras questões também podem estar associadas, é o que mostra uma pesquisa que compara um programa de exercício físico brasileiro e um português, enquanto no Brasil a motivação se dá por indicação médica, busca de flexibilidade e stress, em Portugal as praticantes se motivaram pela melhora na flexibilidade, estresse e por uma ocupação no tempo livre (CAVALLI et al, 2014).

Se tratando da motivação para a prática do método Pilates, o ponto central deste trabalho, conforme gráfico 4, pode-se observar que as praticantes apontaram procurar este método para ter uma melhor qualidade de vida, bem como melhora na postura e flexibilidade. Gonçalves e Lima (2014) também obtiveram essa resposta em uma porcentagem um pouco mais baixa, 52% dos seus pesquisados, assim como Dantas et al (2015), que encontraram a busca da saúde. Nos estudos de outros autores os indivíduos colocaram outros motivos, como por exemplo, recomendação médica (OLIVEIRA et al, 2015), flexibilidade (VIANA; AVELAR; SOARES, 2012), aptidão física (GONÇALVES et al, 2015), ou simplesmente pelo prazer e por gostar de praticar o método (PEREIRA et al, 2013).

5. 1 ASPECTOS ESTÉTICOS

O método Pilates é uma atividade que trabalha vários seguimentos corporais de forma coordenada e integrada ou seja, trabalha o corpo todo ao mesmo tempo, alongando e tonificando, de maneira global, com o objetivo de desenvolver a percepção que o praticante terá do seu próprio corpo. A tabela 1 mostra que a maioria das entrevistadas neste estudo procuraram benefícios estéticos ao iniciarem o Pilates. Das nove perguntas separadas para esse aspecto, em sete, mais de 50% assinalou como completamente verdadeiro. Ou seja, elas buscavam obter um corpo mais bonito, elegante e de melhor aparência.

O Método Pilates pode melhorar a imagem corporal percebida por seus praticantes, segundo Zamproga e Simões (2016) existe uma correlação positiva entre a prática do método Pilates com a melhora da imagem corporal e a diminuição do nível de dor. Castro et al (2012) também encontrou em seu estudo uma grande satisfação dos participantes com suas imagens, porém identificou que eles apresentavam uma leve distorção das mesmas, principalmente entre o sexo feminino. Isso se deve a grande influência ambiental e midiática na maneira como as pessoas se percebem em relação ao outro.

O método Pilates é um ótimo recurso para se desenvolver o autoconceito e a influência positiva em situações de construção e reconstrução da imagem corporal, principalmente se for levado em consideração que ele trabalha as diversas dimensões humanas (NETO et al, 2010).

Na mesma tabela (1), 69% da pesquisadas deram início as aulas com o intuito de desenvolver músculos, o que pode ocorrer de forma significativa principalmente nos músculos abdominais. Pode-se comprovar esse fortalecimento segundo o estudo de Ferreira et al (2007), que verificou a força abdominal de mulheres de 25 a 40 anos submetidas a um programa de exercícios do método Pilates. A avaliação ocorreu através de flexão do tronco, sendo realizado o maior número de repetições em um minuto, resultando em uma diferença significativa entre o pré e o pós-teste, o que demonstra a eficácia do método quanto ao ganho de força abdominal.

A hipertrofia dos músculos abdominais também se torna possível, Dorado et al (2012) investigaram a hipertrofia da parede abdominal após 36 semanas de aulas

de Pilates, através de ressonância magnética, e concluiu que as mulheres participantes tiveram uma hipertrofia significativa de abdômen, mas especificamente do reto abdominal.

5. 2 ASPECTOS DE SAÚDE/BEM ESTAR

A preocupação com a saúde nos tempos atuais atinge a grande maioria de pessoas que procuram a prática do método Pilates, isso fica claro ao observar as porcentagens da tabela 2. Foram poucas as perguntas em que a porcentagem para completamente verdadeiro ficou abaixo dos 50%, como no caso das perguntas relacionadas à indicação médica e a recuperação de doenças. Alguns autores pesquisaram os efeitos do Pilates em pacientes com lombalgia crônica, encontraram respostas positivas e benéficas com redução da dor e nas incapacidades funcionais destes indivíduos, podendo ser incluso no tratamento e utilizado para recuperação de doenças (SCHOSSLER et al, 2009; MORI; FLECK; MACHADO, 2013; GALDINO et al, 2015).

Outro bom exemplo se trata de um estudo realizado na cidade de Patos, Paraíba, que buscava verificar a influência dos exercícios do método Pilates sobre o sistema cardiorrespiratório em indivíduos sedentários. Participaram da pesquisa 6 pessoas sedentárias, com idade média de 26 anos ($\pm 5,93$), e foi comparado os testes iniciais e após 20 sessões. Verificou-se uma melhora das condições cardiorrespiratórias, quando comparado com os testes no início, tendo com conclusão de que os exercícios do método Pilates possuem fatores condicionantes em indivíduos sedentários (LIBERALINO; SOUSA; SILVA, 2013).

A busca por mais flexibilidade teve um numero alto de acordo com os dados da tabela 2 (81%), e isso se comprova nos estudos de Tozim et al, 2014, realizado com 31 idosas, contribuindo além da melhora na flexibilidade com a redução de dor das mesmas. Outros autores buscaram avaliar o uso do Pilates para a melhora da flexibilidade de bailarinos clássicos, e obtiveram o mesmo efeito positivo, além de um aumento nas habilidades técnicas deles (LEITÃO; SILVA; RASIA, 2013). Miranda e Morais, 2009 pesquisaram além da questão flexibilidade a composição corporal de 2 mulheres após 24 sessões, o aumento na flexibilidade ocorreu, porém

não houve diferença significativa na composição corporal, segundo avaliação por bioimpedância. Essa informação acaba por frustrar 65% das pesquisadas deste trabalho, já que elas buscavam o método Pilates para ajudar a controlar o peso.

A busca destas mulheres em melhorar a saúde e buscar bem estar e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida, pode sim ser realizada através do método Pilates, muitos estudos comprovam essa afirmação, pois este método gera uma autopercepção de saúde satisfatória de seus praticantes, fazendo com que eles percebem uma melhora no seu estado de saúde do que em relação à antes da prática (GONÇALVES; LIMA, 2014; BERTOLDI; TESSER; DAMACENO, 2016).

5. 3 ASPECTOS SOCIAIS

A prática de certo tipo de atividade física possibilita, além de muitos outros fatores, a possibilidade de que o individuo interaja com outras pessoas e com a sociedade. Para atender a essa questão e buscando acompanhar as mudanças atuais, as academias de ginástica tornaram-se um espaço onde o convívio social, a diversão e o entretenimento ganharam maior evidência (FURTADO, 2008).

Gonçalves et al (2007), buscaram descrever o nível de atividade física, e avaliar o efeito de variáveis socioculturais sobre o nível de atividade física de 4.452 adolescentes nascidos em Pelotas. A pesquisa concluiu que o nível de atividade física está associado com o número de vezes por semana que o adolescente encontrava amigos fora do ambiente escolar, definiu também que os meninos têm mais apoio social e familiar para a realização de atividades físicas na adolescência do que as meninas, e que muitos pais relacionam o mau desempenho escolar ao tempo gasto na rua.

Referindo-se aos indivíduos mais velhos a busca por praticar alguma atividade física pode estar relacionada com a vontade de aumentar o contato social (GOMES; ZAZÁ, 2009), essa necessidade de fazer amigos novos pode ser considerado como um motivo menos importante (PEREIRA; OKUMA, 2009). Entre as participantes do presente estudo esse fator não foi tão relevante, já que nesse aspecto a maioria das perguntas foi respondida com o “nada é verdadeiro para mim” (tabela 3), isso se confirma principalmente pelo fato de que a maioria das sessões

são individuais ou com até três alunos, e que possivelmente elas procurem esse método devido justamente a essa questão.

5.4 ASPECTOS PSICOLÓGICOS

A questão psicológica é um ponto que as mulheres se preocupam ao iniciarem o método Pilates. Na tabela 4, é possível verificar que 67% das pesquisadas pretendem com a prática de Pilates libertar a tensão. Isso se comprova com o estudo de Evangelista et al, 2014 que avaliou 11 indivíduos (10 mulheres e um homem) submetidos a uma sessão de 40 minutos de treinamento baseada no método Pilates. Foram observadas reduções significativas nos momentos pré x pós-sessão para os sentimentos de Tensão, Vigor, Raiva e Confusão, concluindo assim que o método Pilates pode ser utilizado como uma ótima opção para a melhora dos estados de humor em indivíduos fisicamente ativos.

São dados que contrastam com o estudo de Keays et al, 2008 em que alterações no humor, não foram identificadas em mulheres no pós-cirúrgico do tratamento de câncer de mama, após 12 semanas de exercícios Pilates. A persistência de estresse ou de falta de humor entre certos praticantes de Pilates, pode se dar pelo fato de que estes ao executarem esta modalidade estarem ansiosos por resultados imediatos, além da falta de concentração e harmonia na a respiração durante a execução dos exercícios (CELLARIUS et al, 2009).

O fato de 84% das pesquisadas responderem que não acham o exercício físico divertido (tabela 4), se diferem do que Gonçalves et al, 2015 encontrou em seus resultados, pois mostravam que os principais motivos, para mulheres, optarem para a prática de Pilates foram diversão e aptidão física. Se divertir com a atividade que está praticando, pode justificar o impacto positivo nos níveis de depressão entre mulheres com baixos níveis de serotonina após 12 semanas de prática do método Pilates, com uma frequência de duas vezes por semana, como encontradas na pesquisa de Hassan e Amin (2011).

6 CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu definir um perfil motivacional para a prática do método Pilates, assim como o perfil das mulheres praticantes, sendo a média de idade de 40 anos, profissionais e com nível escolar de terceiro grau. A busca por uma melhor qualidade de vida se mostrou como a principal motivação, destacando-se também a busca pela melhora na postura, por flexibilidade, e pela estética como fatores de grande importância pela escolha da atividade.

O tempo de prática do método entre os indivíduos também possui um aspecto interessante, tendo que os pontos mais citados foram os de mais de um ano e mais de três anos, levando-se assim a acreditar que existe uma boa aceitação do estilo da atividade pelas praticantes, e que elas encontram os benefícios que buscam ao iniciarem o método, mesmo praticando apenas duas vezes por semana.

Em relação às questões indicadas confirmou-se a maioria das hipóteses apresentadas. Ao comparar com a literatura apresentada, verificou-se que em alguns aspectos existem concordância, como exemplo, os assuntos de saúde e de bem-estar estão sempre sendo citados e passam a ficar associados aos principais motivos para a prática do Pilates, assim como para a atividade física em geral.

Importante destacar que no presente estudo pode-se observar que as mulheres que praticam Pilates tem como principal objetivo a busca pela melhor qualidade de vida e bem estar, porém através do questionário de motivação para o exercício é perceptível um grande interesse das mesmas também pela busca da estética desejada e de uma possível redução do estresse.

Após relacionar as questões do estudo, com as informações encontradas nas referências consultadas, conclui-se que o conhecimento por parte dos profissionais do método Pilates referentes aos motivos que influenciam no ingresso e na permanência dos praticantes de Pilates, pode ser útil para um melhor atendimento e acompanhamento deste praticante. Conhecer estes motivos também pode permitir a elaboração de programas de treino que satisfaça as necessidades e expectativas destes praticantes, assim como as estratégias de marketing que podem se beneficiar deste conhecimento, já que os motivos mais importantes foram indicados pelos próprios usuários.

REFERÊNCIAS

ALVES, A.; et al. Grau de satisfação com a imagem corporal em praticantes de pilates. **Rev. Digital**, Buenos Aires, v. 13, n. 128, jan. 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd128/grau-de-satisfacao-com-a-imagem-corporal-em-praticantes-de-pilates.htm>>. Acesso em: 30 abr. 2016.

ALVES, J.; LOURENÇO, A. Tradução e adaptação do “Questionário de Motivação para o Exercício”. **Desporto, Investigação e Ciência**. Porto, v.2, p.3-11, 2003.

BERTOLDI, J. T.; TESSER, R.; DAMACENO, M. S. Impacto do método Pilates na qualidade de vida dos praticantes. **Cinergis**, Santa Cruz do Sul, v. 17, n. 1, p. 15-21, jan-mar, 2016.

BERTOLLA, F. Et al. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. **Rev. Bras. Méd. Esporte**, Niterói, v. 13, n. 4, p. 222-226, jul.-ago. 2007.

BLOUNT, T.; MCKENZIE, E. *Pilates Básico*. 1ª edição. São Paulo: Manole, 2006.

BLUM, C. Chiropractic and pilates therapy for the treatment of adult scoliosis. **J. Manipulative Physiol Ther**, Santa Monica, v. 25, n. 4, mai, 2002. Disponível em: <<http://www.jmptonline.org/article/S0161-4754%2802%2993254-9/abstract>>. Acesso em: 30 abr. 2016.

BRACHMANN, L. C.; BALSAN, L. A. G.; DARONCO, L. S. E. O Pilates e sua aplicabilidade. **Rev. Digital**, Buenos Aires, v. 17, n. 173, out. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd173/o-pilates-e-sua-aplicabilidade.htm>>. Acesso em: 30 abr. 2016.

BRAZ, A. **NeoPilates**. 1. ed. Brasília: Editora Kiron, 2014.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CARDOSO, E. A.; et al. Método Pilates e benefícios relacionados à autonomia na terceira idade. **Rev. Ciênc. Saúde**, v. 1, n. 2, p. 7-11. 2016.

CASTRO, J.; et al. Os benefícios do Pilates na imagem corporal de seus praticantes. **Rev. de Psicologia**, v. 15, n. 23, p. 83-92. nov. 2012.

CAVALLI, A. S.; et al. Motivação de pessoas idosas para a prática de atividade física: estudo comparativo entre dois programas universitários – Brasil e Portugal. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro. v. 17, n. 2, p. 255-264. 2014

CELLARIUS, P. F.; et al. O nível de estresse das praticantes do método Pilates. **Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 1, n. 1, 2009.

CONCEIÇÃO, J. S.; MERGENER, C. R. Eficácia do método Pilates no solo em pacientes com lombalgia crônica: relato de casos. **Rev. dor**, v. 13, n. 4, p. 385-388, out.-dez. 2012.

COSTA, L. M. R.; ROTH, A.; NORONHA, M. O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura. **Arq. Catarin. Med.**, v. 41, n. 3, p. 87-92. 2012.

CRAIG, C. **Pilates com a bola**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2004.

CUNHA, M. P. M. **Método Pilates e Acupuntura: utilização em indivíduos portadores de hérnia de disco lombar**. 2007. 71 f. Monografia (Conclusão de Curso) – Curso de Graduação em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2007. Disponível em: < www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?down=00041355_8>. Acesso em: 03 jun. 2017.

DANTAS, R.; et al. Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. **Rev. Bras. Promoç. Saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 2, p. 251-256. abr-jun. 2015.

DORADO, C.; et al. Marked effects of Pilates on the abdominal muscles: a longitudinal magnetic resonance imaging study. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, v. 44, n. 8, p. 1589-1594, 2012.

EVANGELISTA, A. L.; et al. A influência do método Pilates nos estados de humor em indivíduos fisicamente ativos. **Fisioterapia Brasil**, v. 15, n. 3, p. 184-188, mai-jun, 2014.

FARIA, M. B. M.; FARIA, W. C. O efeito do método Pilates no tratamento da dor lombar crônica inespecífica: uma revisão de literatura. **Conexão ci.: r. cient. UNIFOR-MG**, Formiga, v. 8, n. 1, p. 75-84, jan-jun. 2013.

FERREIRA, C. B.; et al. O método Pilates sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas. **Rev. Motricidade**, v. 3, n. 4, p. 76-81. jan. 2007.

FURTADO, R. P. Convívio social, diversão e entretenimento como valor de uso e promessa nas academias de ginástica híbridas. **Revista Licere**, Belo Horizonte, v. 11, n. 2, p. 1-26, ago, 2008.

GALDINO, L. I.; et al. Efeitos do método Pilates em pacientes com lombalgia crônica inespecífica: revisão sistemática. **Revista Interdisciplinar Ciências e Saúde**, v. 2, n. 3, p. 122-129. ago-out. 2015.

GOMES, T.; DIAS, S. L. A. Rejuvenecer com Pilates: Projeto de extensão com idosos em Uruguaiana, Rio Grande do Sul. **Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, v. 8, n. 3, 2017. Disponível em: <<http://seer.unipampa.edu.br/index.php/siepe/article/view/20190>>. Acesso em: 15 mar. 2017.

GOMES, K. V.; ZAZÁ, D. C. Motivos de adesão a prática de atividade física em idosas. **Rev. Bras. Ativ. Física Saúde.**, v. 14, n. 2, p. 132-138, 2009.

GONÇALVES, P. S.; LIMA, P. O. P. Percepção de Saúde e Qualidade de Vida: um Inquérito com Praticantes de Pilates. **Rev. Fisioter. S Fun.**, Ceará, v. 3, n. 1, p. 11-17, jan-jun. 2014.

GONÇALVES, H.; et al. Fatores socioculturais e nível de atividade física no início da adolescência. **Rev. Panam. Salud. Publica**, v. 22, n. 4, p. 246-53, 2007.

GONÇALVES, N. S.; et al. Motivos para a Prática de Pilates em Mariana (MG – Brasil). **Rev. Brás. Ciênc. Saúde**. v. 19, n. 4, p. 277-284, 2015.

GUALANO, Bruno; TINUCCI, Taís. Sedentarismo, exercício físico e doenças crônicas. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 25, p. 37-43, 2011.

GUIMARÃES, A. C. A.; et al. The effect of Pilates method on elderly flexibility. **Fisioterapia em Movimento**, v. 27, n. 2, p. 181-188, 2014.

HASSAN, E. A. H.; AMIN, M. A. Pilates exercises influence on the serotonin hormone, some physical variables and the depression degree in battered women. **World J. Sport Sci**, v. 5, n. 2, p. 89-100, 2011.

JESUS, R. E.; et al. Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates. **Fisioter. Bras.**, v. 14, n. 5, p. 370-375, set-out, 2013.

JUNGES, S.; et al. Eficácia do método Pilates para a postura e flexibilidade em mulheres com cifose. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 20, n. 1, p. 21-33, 2012.

KEAYS, K. S.; et al. Effects of Pilates exercises on shoulder range of motion, pain, mood and upper extremity function in women living with breast cancer: a pilot study. **Physical Therapy**, v. 8, n. 4, p. 494-510, abr, 2008.

LEITÃO, M. C.; SILVA, A. E. A.; RASIA, D. O método Pilates aplicado em bailarinos clássicos para ganho de flexibilidade e força muscular. **Caderno de Ciências Biológicas e da Saúde**, Boa Vista, n. 2, 2013.

LIBERALINO, L. E. S. T.; SOUSA, T. C. C.; SILVA, V. R. L. Influência dos exercícios do método Pilates sobre o sistema cardiorrespiratório. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**, Pombal, v. 3, n. 3, p. 59-64, jul-set, 2013.

LIMA, A. P. P. **Os efeitos do método pilates em mulheres na faixa etária de 25 a 30 anos com lombalgia crônica**. 2006. 70 f. Monografia (Conclusão de Curso) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 2006. Disponível em: <http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/reumato/pilates_ana/pilates_ana.htm>. Acesso em: 30 abr. 2016.

LIZ, C. M.; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte.**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.

LOPES, C. R. et al. O método pilates no tratamento da hérnia de disco. **Rev. Bras. de Presc. e Fisiol. do Exe.**, São Paulo, v. 6, n. 35, p. 506-510, set-out. 2012.

MALAVASI, L. M.; BOTH, J. Motivação: uma breve revisão de conceitos e aplicações. **Rev. Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 89, out. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd89/motivac.htm>>. Acesso em: 30 abr. 2016.

MARCHESONI, C. et al. Método Pilates e aptidão física relacionada à saúde. **Rev. Digital**, Buenos Aires, v. 15, n. 150, nov. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd150/metodo-pilates-e-aptidao-fisica-saude.htm>>. Acesso em: 30 abr. 2016.

MARQUES, R. G.; BITTAR, A. J.; RIBEIRO, C. A. N. Avaliação da imagem corporal e autoestima em indivíduos ativos praticantes e não praticantes de Pilates. **Rev. Eletrônica Saúde e Ciência**, v. 1, n. 1, jun.-jul.-ago. 2011. Disponível em: <<http://www.rescceafi.com.br/vol1/completa.pdf>>. Acesso em: 30 abr. 2016.

MAURIN, D. E. **Plano de negócio para implementação de um estúdio de Pilates**. 2011. 30 f. Monografia (Conclusão de Curso) – Curso de Graduação em Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, 2011. Disponível em: < <http://www.eeffto.ufmg.br/biblioteca/1895.pdf>>. Acesso em: 03 jun. 2017.

MEURER, S. T.; BENEDETTI, T. R.; MAZO, G. Z. Teoria da autodeterminação: compreensão dos fatores motivacionais e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. **Rev. Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Pelotas, v. 16, n. 1, p. 18-24, 2011.

MIRANDA, L. B.; MORAIS, P. D. C. 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, jan-fev, 2009.

MORI, P. A.; FLECK, C. S.; MACHADO, J. R. S. A influência do método Pilates solo em pacientes com lombalgia crônica. **Disciplinarum Scientia/Saúde**, Santa Maria, v. 14, n. 2, p. 233-241, 2013.

NETO, É. P. et al. Efeitos do Método Pilates no Autoconceito e na Imagem Corporal. **Rev. Científica Internacional**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 12, p. 194-209, mar-abr, 2010.

NETTO, C.M. et al. Estadiamento da Força Desenvolvida pelas Diferentes Molas do Pilates em Diferentes Distâncias de Tensão. **Rev. Perspectivas Online**, v.2, n. 8., 2008. Disponível em: <http://seer.perspectivasonline.com.br/index.php/revista_antiga/article/viewFile/333/244>. Acesso em 30 abr. 2016.

NEVES, E. R. C.; BORUCHOVITCH, E. A motivação de alunos no contexto da progressão continuada. **Rev. Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 20, n.1, pp. 77-85, jan-abr, 2004.

NOGUEIRA, T. R. B. et al. Efeitos do método pilates nas adaptações neuromusculares e na composição corporal de adultos jovens. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.8, n.45, p.296-303. Mai-Jun, 2014.

OLIVEIRA, L. C. et al. Efeitos do Pilates na resistência muscular, flexibilidade e equilíbrio de mulheres jovens. **Rev. ConScientiae Saúde**, v. 13, n. 4, p. 533-540, 2014.

OLIVEIRA, R. G.; et al. O significado da prática do método Pilates para as praticantes. **R. Bras. Ci. e Mov.**, v. 23, n. 3, p. 47-52. 2015.

PAIM, M. C. C. Fatores Motivacionais e Desempenho no Futebol. **Rev. da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 12, n. 2, p. 73-79, jul-dez. 2001.

PEREIRA, E. C. Aderência de pessoas no Pilates solo. **Rev. Fisioterapia Brasil**, v. 14, n. 1, p. 49-55, jan-fev. 2013.

PEREIRA, J. R. P.; OKUMA, S. S. O perfil dos ingressantes de um programa de educação física para idosos e os motivos da adesão inicial. **Rev. Bras. Educ. Fis. Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 319-334, out-dez, 2009.

PEREIRA, E. C.; et al. Aderência de pessoas no pilates solo. **Fisioter. Bras**, v. 14, n. 1, p. 49-55, 2013.

PESTANA, V. S.; et al. Efeitos do Pilates solo e exercício resistido sobre a obesidade central e o índice de massa corpórea em idosos. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 11, n. 2, p. 218-223, 2012.

PINTON, L. B.; SANTURBANO, A. C.; FRANCO, F. Influência do Método Pilates: uma proposta de atividade física. **Rev. Coleção Pesquisa em Educação Física**, Campinas, v. 5, n. 1, p. 345-350, 2007.

PIRES, D. C.; SÁ, C. K. C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Rev. Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 91, dez. 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd91/pilates.htm>>. Acesso em: 30 abr. 2016.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. Bras. Ciên. E Mov.**, Brasília, v. 10, n. 3, p. 49-59, jul. 2002.

QUADROS, D.L.T.; FURLANETTO, M.O. Efeitos da intervenção do pilates sobre a postura e a flexibilidade em mulheres sedentárias. In: XII CONGRESSO DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA DOS PAÍSES DE LÍNGUA PORTUGUESA. Porto Alegre, 2008. **XII PALOPS**. Disponível em: <

esportes.com/wp-content/uploads/2013/06/Pilates-Efeitos-da-interven%C3%A7%C3%A3o-do-pilates-sobre-a-postura-e-a-flexibilidade-em-mulheres-sedent%C3%A1rias.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2016.

RIBEIRO, L. B.; et al. Motivos de adesão e de desistência de idosos a prática de atividade física. **Rev. Bras. Promoc. Saúde**. Fortaleza. v. 26, n. 4, p. 581-589. out-dez. 2013.

SABATINI, N. R. **A influência do Método Pilates sobre a capacidade funcional, a qualidade de vida e a remodelação óssea em mulheres idosas**. 2014. 115 f. Dissertação (Mestrado em Fisiopatologia em Clínica Médica) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Medicina de Botucatu, 2014. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/113876>>.

SACCO, I. C. N.; et al. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudos de caso. **Rev. Bras. Ci e Mov**. Taguatinga. v. 13, n. 4, p. 65-78. mar. 2005.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. M.; NOCE, F. A importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários da UFMG. **Rev. Bras. de Ativ. Física e Saúde**. Pelotas, v. 5, n. 1, p. 5-21, 2000.

SANTA-CLARA, H. et al. Atividade física e exercício: especificidades no doente cardíaco. **Rev. Factores de Risco**. Lisboa, n. 35, p. 28-35, 2015.

SCHOSSLER, A. et al. Efeitos dos Exercícios do Método Pilates em Pacientes com Dor Lombar Crônica. **Rev. Contexto e Saude**. Ijuí, v. 8, n. 16, p. 37-41, jan-jun, 2009.

SEGAL, N. A.; HEIN, J.; BASFORD, J. R. The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study. **Archives of physical medicine and rehabilitation**, v. 85, n. 12, p. 1977-1981, 2004.

SILVA, A.C.L.G.; MANNRICH, G. Pilates na Reabilitação: Uma revisão sistemática. **Rev. Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 22, n. 3, p. 449-455, jul-set. 2009.

SILVIA, R. F.; JUNIOR, R. V.; MILLER, J. Imagem corporal na perspectiva de Paul Schilder. Contribuições para trabalhos corporais nas áreas de educação física, dança e pedagogia. **Rev. Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 68, jan. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd68/schilder.htm>>. Acesso em: 30 abr. 2016.

SINZATO, C. R. et al. Efeitos de 20 sessões do método Pilates no alinhamento postural e flexibilidade de mulheres jovens: estudo piloto. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 20, n. 2, p. 143-150, 2013.

TEIXEIRA, F. L. S.; FREITAS, C. M. S.; CAMINHA, I. O. A lipofobia nos discursos de mulheres praticantes de exercício físico. **Rev. Motriz**, Rio Claro, v.18, n.3, p. 590-601, jul-set. 2012.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K.; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

TOZIM, B. M.; et al. Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. **Conscientiae Saúde**, v. 13, n. 4, p. 536-570, 2014.

VAZ, R. A.; et al. O Método Pilates na melhora da flexibilidade: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 6, n. 31, p. 4, 2012.

VECCHI, K. C. B. M.; MINAS, L. B.; NORA, F. G. S. A. Avaliação dos benefícios do pilates no solo em mulheres com lombalgias na faixa de 40 a 60 anos. **Rev. Movimenta**, Goiânia, v. 8, n. 1, p. 30-36, jan-mar, 2015.

VIANA, k. R. F.; AVELAR, L. F. S.; SOARES, M. C. R. Avaliação da mobilidade articular do quadril e coluna em mulheres praticantes de atividade física. **Card. Pesq.**, São Luís, v. 19, n. 2, p. 50-53, maio-ago, 2012.

ZAMPROGNA, G. T.; SIMÕES, N. D. P. Correlação da prática do método Pilates com a imagem corporal e nível de dor. **Fisioterapia em Ação-Anais eletrônicos**, p. 39-46, 2016.

WENBEIRG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.

APÊNDICE 1 - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa: Aspectos Motivacionais que Influenciam no Ingresso e na Permanência de Mulheres na Prática do Pilates.

Pesquisadora: Mônica Zirhut, R Saturno, 229, Sitio Cercado, Curitiba – PR, Tel.: (41) 33788488.

Engenheiro ou médico ou orientador ou outro profissional responsável: Não.

Local de realização da pesquisa: Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

Endereço, telefone do local: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, Curitiba – PR.

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

1. Apresentação da pesquisa.

Diante de tantos benefícios que o Pilates pode proporcionar ao corpo humano, e pensando em investigar os motivos que influenciam uma determinada escolha, já que a prática de atividade física possui inúmeras modalidades, este trabalho busca identificar a motivação de um grupo de mulheres a iniciar a sua prática e os principais motivos para a sua permanência na mesma.

2. Objetivos da pesquisa.

Identificar os motivos que influenciaram um grupo de mulheres a iniciarem a prática do método Pilates.

3. Participação na pesquisa.

As participantes da investigação responderão a um primeiro instrumento composto por questões sócio-demográficas contendo 10 questões relativas à idade, escolaridade, forma de conhecimento do método, frequência da prática, prática de outra atividade, ao tempo que pratica e aos motivos da procura do método, elaborado propositadamente para este tipo de estudo. Os pesquisados responderão a um segundo questionário que permitirá a avaliação dos motivos para a prática do exercício, constituído por 51 itens agrupados em 10 grupos. Os motivos com pontuações mais e menos elevadas, representam respectivamente os motivos mais e menos importantes para a prática de exercício físico.

4. Confidencialidade.

Em nenhum momento o participante será identificado. Os resultados da pesquisa poderão ser publicados e ainda assim a sua identidade será preservada.

5. Desconfortos, Riscos e Benefícios.

5a) Desconfortos e ou Riscos:

Os riscos desta pesquisa ao pesquisado podem ocorrer de forma psicológica, surgindo talvez um pequeno constrangimento às mulheres ao responderem o questionário.

5b) Benefícios:

Os benefícios diretos correspondem à possibilidade de a participante da pesquisa refletir sobre os motivos que a influenciou a praticar tal atividade, além de avaliar se seus objetivos estão sendo alcançados. Já os benefícios indiretos possibilitarão compreender o comportamento humano e assim explicar a prática desse método e o porquê dele ter se popularizado tanto, o que poderá contribuir para a qualidade das aulas de Pilates.

6. Critérios de inclusão e exclusão.

6a) Inclusão:

Serão incluídas mulheres, com idade mínima de 18 anos, que pratiquem Pilates a mais de um mês, e que apresentem condições cognitivas suficientes para responder e preencher os instrumentos de avaliação.

6b) Exclusão:

Serão excluídas mulheres que não responderam o questionário completamente e que não estejam em condições cognitivas suficientes para responder e preencher os instrumentos de avaliação.

7. Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

O participante poderá deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação, tendo o direito a receber esclarecimentos em qualquer etapa da pesquisa, assim como recusar ou retirar o consentimento sem penalização.

8. Ressarcimento ou indenização.

O participante não terá nenhum gasto nem ganho financeiro por participar na pesquisa. Em necessidade de ressarcimento ou de indenização, a mesma se dará de acordo com a legislação brasileira.

B) CONSENTIMENTO

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da minha participação direta (ou indireta) na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos e benefícios deste estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, participar deste estudo. Estou consciente que posso deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome completo: _____

RG: _____ Data de Nascimento: ___/___/_____

Telefone: _____

Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____

Estado: _____

Assinatura: _____ Data: ___/___/_____

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Assinatura pesquisador:

Data:

(ou seu representante)

Nome completo: Mônica Zirhut

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com Mônica Zirhut, via e-mail: monicazirhut@yahoo.com.br ou telefone: (041) 33788488.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

REITORIA: Av. Sete de Setembro, 3165, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, telefone: 3310-4950, e-mail: coep@utfpr.edu.br

OBS: este documento deve conter duas vias iguais, sendo uma pertencente ao pesquisador e outra ao sujeito de pesquisa.

APÊNDICE 2 – QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO PESSOAL**QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO PESSOAL**

1) Idade: _____ Localidade: _____

2) Qual seu estado Civil?

Solteira () Casada () Divorciada () Viúva ()

3) Qual a sua escolaridade?

Ensino primário () Ensino médio () Graduação () Pós-graduação ()

4) Qual a sua ocupação?

Estudante () Desempregada () Profissional ()

5) Há quanto tempo pratica Pilates?

Mais 1 mês () Mais de 3 meses () Mais de 6 meses ()

Mais de 1 ano () Mais de 3 anos () Mais de 5 anos ()

6) Quantas vezes por semana pratica o método Pilates?

2 vezes () 3 vezes () 5 vezes ()

7) Como tomou conhecimento do método?

Através de amigos () TV () Indicação médica () Revistas ()

Na academia ()

8) O que motivou a prática do Pilates?

Melhora qualidade de vida () Reabilitação () Estética () Postura ()

Flexibilidade () Modalidade da moda () incentivo de amigos ()

9) Sentiu alguma mudança após o início da prática?

Não () Sim ()

Se sim qual?

Flexibilidade () Melhora na Qualidade de vida () Melhora sono ()

Melhora da estética corporal () Stress () Melhora postura () Melhora em algum lesão() Relaxamento () Melhora do equilíbrio () Melhora consciência corporal () Melhora humor ()

10) Prática outra atividade física além do Pilates?

Não () Sim ()

Se sim qual?

Musculação () Natação () Hidroginástica () Dança ()

Ginástica aeróbia () Ginástica Localizada () Dança () Lutas ()

Outras ()

ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO DE MOTIVAÇÃO PARA O EXERCÍCIO

Questionário de Motivação para o Exercício

The Exercise Motivations Inventory

(EMI – 2)

(Original do Professor Doutor David Markland)

Tradução e Adaptação de José Alves e Antônio Lourenço (2003)

Nas páginas seguintes são apresentadas várias afirmações relacionadas com as razões que as pessoas normalmente apresentam para fazerem exercício físico. Por favor, leia cuidadosamente cada uma das afirmações e assinale-as TODAS com um círculo, no número apropriado:

- Se considerar que uma afirmação não é, de maneira nenhuma, verdadeira para si, deverá assinalar “0”.
- Se entender que a afirmação é completamente verdadeira para si, assinale “5”.
- Se entender que uma afirmação é parcialmente verdadeira para si, assinale “1”, “2”, “3” ou “4”, de acordo com a intensidade com que essa mesma afirmação reflete o porquê de você praticar exercício físico.

Lembre-se, nós pretendemos saber por que razão pratica exercício físico, independentemente de as afirmações apresentadas serem, ou não, boas razões para qualquer pessoa praticar exercício físico.

NÃO HÁ, PORTANTO, AFIRMAÇÕES CORRETAS OU ERRADAS e todas elas deverão ser assinaladas em apenas um único número. Se ocorrer engano, por favor, risque assinale aquela que para si é mais verdadeira.

A resposta sincera às questões que colocamos, é importante. Garantimos que todas as informações prestadas serão **ABSOLUTAMENTE CONFIDENCIAIS** e utilizadas apenas para efeito de estudo.

Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vir a fazer)		Nada verdadeiro para mim			Completamente verdadeiro para mim		
		0	1	2	3	4	5
1	Para me manter elegante	0	1	2	3	4	5
2	Para evitar ficar doente	0	1	2	3	4	5
3	Porque me faz sentir bem	0	1	2	3	4	5
4	Para me ajudar a aparecer mais novo	0	1	2	3	4	5
5	Para mostrar o meu mérito/valor perante os outros	0	1	2	3	4	5
6	Para pode pensar	0	1	2	3	4	5
7	Para ter um corpo saudável	0	1	2	3	4	5
8	Para me fortalecer/tornar mais robusto	0	1	2	3	4	5
9	Porque gosto da sensação de me exercitar	0	1	2	3	4	5
10	Para passar tempo com os amigos	0	1	2	3	4	5
11	Porque o meu médico me aconselhou	0	1	2	3	4	5
12	Porque gosto de tentar ganhar/vencer quando faço atividade física	0	1	2	3	4	5
13	Para me manter/tornar mais ágil	0	1	2	3	4	5
14	Para ter objetivos que orientem o meu esforço	0	1	2	3	4	5
15	Para perder peso	0	1	2	3	4	5
16	Para prevenir problemas de saúde	0	1	2	3	4	5
17	Porque o exercício físico é revigorante	0	1	2	3	4	5
18	Para ter um corpo bonito	0	1	2	3	4	5
19	Para comparar as minhas capacidades com as dos outros	0	1	2	3	4	5
20	Porque ajuda a reduzir a tensão	0	1	2	3	4	5
21	Porque pretendo manter uma boa saúde	0	1	2	3	4	5
22	Para aumentar/melhorar a minha resistência	0	1	2	3	4	5
23	Porque o exercício físico me satisfaz tanto no momento da prática como fora dela	0	1	2	3	4	5
24	Para tirar partido/desfrutar dos aspectos sociais inerentes à prática do exercício físico	0	1	2	3	4	5
25	Para ajudar a prevenir uma doença familiar/hereditária	0	1	2	3	4	5
26	Porque gosto de competir	0	1	2	3	4	5
27	Para manter a flexibilidade	0	1	2	3	4	5
28	Porque me proporciona situações desafiantes	0	1	2	3	4	5
29	Para me ajudar a controlar o peso	0	1	2	3	4	5
30	Para evitar doenças do coração	0	1	2	3	4	5

Pessoalmente, faço exercício físico (ou poderei vir a fazer)		Nada verdadeiro para mim			Completamente verdadeiro para mim		
		0	1	2	3	4	5
31	Para recarregar energias	0	1	2	3	4	5
32	Para melhorar a minha aparência	0	1	2	3	4	5
33	Para ser reconhecido pelas minhas prestações/realizações	0	1	2	3	4	5
34	Para ajudar a gerir/controlar o stress	0	1	2	3	4	5
35	Para me sentir mais saudável	0	1	2	3	4	5
36	Para me tornar mais forte	0	1	2	3	4	5
37	Por gostar da experiência de praticar exercício físico	0	1	2	3	4	5
38	Para me divertir estando ativo com outras pessoas	0	1	2	3	4	5
39	Para me ajudar a recuperar de uma doença/lesão	0	1	2	3	4	5
40	Porque gosto de competição física	0	1	2	3	4	5
41	Para me manter/tornar flexível	0	1	2	3	4	5
42	Para desenvolver habilidades/capacidades pessoais	0	1	2	3	4	5
43	Porque o exercício físico ajuda-me a queimar calorias	0	1	2	3	4	5
44	Para ter um aspecto mais atrativo	0	1	2	3	4	5
45	Para alcançar coisas que os outros não conseguem	0	1	2	3	4	5
46	Para libertar a tensão	0	1	2	3	4	5
47	Para desenvolver os músculos	0	1	2	3	4	5
48	Porque me sinto na minha melhor forma quando falo exercício físico	0	1	2	3	4	5
49	Para fazer novos amigos	0	1	2	3	4	5
50	Porque acho o exercício físico divertido, especialmente quando envolve competição	0	1	2	3	4	5
51	Para me avaliar em função de critérios pessoais	0	1	2	3	4	5

ANEXO 2 – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**UNIVERSIDADE
TECNOLÓGICA FEDERAL DO****PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: ASPECTOS MOTIVACIONAIS QUE INFLUENCIAM NO INGRESSO E NA PERMANÊNCIA DE MULHERES NA PRÁTICA DO PILATES

Pesquisador: Cintia de Lourdes Nahhas Rodacki

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 49652015.1.0000.5547

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.407.576

Apresentação do Projeto:

Segundo a pesquisadora:

Atualmente o exercício físico tem sido apontada diariamente nos meios de comunicação como uma grande solução para muitas doenças que afetam a saúde e que atingem as diversas camadas da população. Dentre tantas modalidades disponíveis, o Pilates surge como uma forma de manter uma pessoa saudável, já que possibilita ao seu praticante inúmeros benefícios. Alguns médicos o recomendam para ajudar na reabilitação de alguma lesão, algumas pessoas o praticam pensando na boa forma ou apenas para melhorar na sua qualidade de vida, enquanto que alguns realizam seus exercícios pela grande divulgação que o método tem na mídia, o tornando uma modalidade da moda. O objetivo principal deste estudo será verificar o perfil e os motivos que influenciaram um grupo de mulheres a iniciarem a prática do método Pilates, além de verificar os motivos que as mantêm na prática do método. Para tal, serão utilizados dois questionários, um com questões sócio-demográficas, e o outro um Questionário de Motivação para o exercício. Espera-se encontrar nos resultados deste trabalho como motivo para prática de Pilates que a sua procura ocorra em razão dos seus reais benefícios que correspondem a uma melhoria na postura, na flexibilidade, força, coordenação motora e o equilíbrio.

Endereço: SETE DE SETEMBRO 3165

Bairro: CENTRO

UF: PR

Telefone: (41)3310-4494

Município: CURITIBA

CEP: 80.230-901

E-mail: coep@utfpr.edu.br