



PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA

PERCEPTION OF PILATES STUDENTS ABOUT THE INFLUENCE OF THE TECHNIQUE IN THEIR DAILY LIVES

PERCEPCIÓN DE LOS ALUMNOS DE PILATES SOBRE LA INFLUENCIA DE LA TÉCNICA EN SU VIDA COTIDIANA

Iane Maria Souto dos Santos Santana¹, Patrícia Brandão Amorim²

e3102011

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i10.2011>

PUBLICADO: 10/2022

RESUMO

Introdução: O método Pilates é um conceito de atividade física, atualmente praticado por mulheres, que vem influenciando no seu modo de vida e bem-estar no dia a dia. O Pilates para mulheres pode contribuir em todas as fases da vida, desde jovem, com o desenvolvimento do corpo, até à terceira idade, com patologias que têm maior incidência em mulheres. **Objetivo:** Analisar a influência da prática do Pilates em mulheres ativas em uma clínica privada na cidade de Carlos Chagas (MG), Brasil. **Metodologia:** Estudo descritivo, exploratório, qualitativo e transversal, realizado com amostra constituída por 20 mulheres de uma clínica, na faixa etária de 20 a 70 anos de idade, sem seleção. Após aplicação do termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), foi utilizado um questionário adaptado baseado no questionário *Short-From-36*(SF-36). **Resultados:** Observou-se o predomínio de praticantes do sexo feminino, das 20 mulheres entrevistadas, (19,0%) responderam que praticam para melhorar a qualidade de vida, (15%) para se reabilitar, (17%) praticam por estética, (16%) para melhorar a postura, (18%) para melhorar a flexibilidade, (17%) por ser a modalidade da moda. Onde se observou que todas elas obtiveram melhoras no seu dia a dia, nos seus afazeres, em sua jornada de trabalho diário dentro e fora de casa. **Conclusão:** Com os resultados obtidos neste estudo mostraram que as mulheres que praticam o método Pilates apresentam uma melhora na postura, melhora na flexibilidade e na estética como fatores de grande importância pela escolha da atividade.

PALAVRAS-CHAVE: Pilates. Método. Fisioterapia.

ABSTRACT

Introduction: The Pilates method is a concept of physical activity, currently practiced by women, which has been influencing their way of life and well-being in everyday life. Pilates for women can contribute in all phases of life, from young, with the development of the body, to the elderly, with pathologies that have a higher incidence in women. **Objective:** To analyze the influence of Pilates practice on active women in a private clinic in the city of Carlos Chagas (MG), Brazil. **Methodology:** A descriptive, exploratory, qualitative and cross-sectional study was carried out with a sample consisting of 20 women from a clinic, in the age range of 20 to 70 years old, without selection. After applying the Free and Informed Consent Form (TCLE), an adapted questionnaire based on the *Short-From-36*(SF-36) questionnaire was used. **Results:** It was observed the predominance of female practitioners, of the 20 women interviewed, (19.0%) answered that they practice to improve their quality of life, (15%) to rehabilitate, (17%) practice for aesthetics, (16%) to improve posture, (18%) to improve flexibility, (17%) because it is the fashion modality. It was observed that all of them obtained improvements in their daily lives, in their tasks, in their daily workday, inside and outside the house. **Conclusion:** With the results obtained in this study showed that women who practice the Pilates method have improved posture, flexibility and aesthetics as factors of great importance for choosing the activity.

KEYWORDS: Pilates. Method. Physiotherapy.

¹ UNEC Campus Nanuque

² UNEC Campus Nanuque



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
Iane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

RESUMEN

Introducción: El método Pilates es un concepto de actividad física, actualmente practicado por las mujeres, que viene influyendo en su forma de vida y en su bienestar diario. El Pilates para mujeres puede contribuir en todas las fases de la vida, desde la juventud, con el desarrollo del cuerpo, hasta la tercera edad, con patologías que tienen una mayor incidencia en las mujeres. Objetivo: Analizar la influencia de la práctica de Pilates en mujeres activas en una clínica privada de la ciudad de Carlos Chagas (MG), Brasil. Metodología: Estudio descriptivo, exploratorio, cualitativo y transversal, realizado con una muestra compuesta por 20 mujeres de una clínica, en el rango de edad de 20 a 70 años, sin selección. Tras aplicar el formulario de consentimiento libre e informado (TCLE), se utilizó un cuestionario adaptado basado en el cuestionario Short-Form-36(SF-36). Resultados: Se observó el predominio de mujeres practicantes, de las 20 mujeres entrevistadas, (19,0%) contestaron que practican para mejorar la calidad de vida, (15%) para rehabilitar, (17%) practican por estética, (16%) para mejorar la postura, (18%) para mejorar la flexibilidad, (17%) porque es la modalidad de moda. Se observó que todos ellos obtuvieron mejoras en su vida cotidiana, en sus tareas, en su jornada diaria, tanto dentro como fuera del hogar. Conclusión: Con los resultados obtenidos en este estudio se demostró que las mujeres que practican el método Pilates han mejorado la postura, la flexibilidad y la estética como factores de gran importancia al elegir la actividad.

PALABRAS CLAVE: Pilates. Método. Fisioterapia.

1. INTRODUÇÃO

As mulheres dos tempos atuais vem acumulado diversas conquistas ao longo dos anos, concorrendo e assumindo carreiras profissionais e a sua independência financeira, dentre várias outras coisas, sem deixar de lado suas funções que são vistas pela sociedade como obrigações exclusivas das mulheres, ou seja, sem deixar de cuidar da casa e dos filhos, sendo rotinas diárias de dupla jornada. Essa rotina vem resultando num desgaste físico e emocional, afetando sua qualidade de vida em vários aspectos, dentre eles a sua autoestima.

Ter bons hábitos é fundamental para o bom desenvolvimento das tarefas diárias, assim como na qualidade de vida e, muitas vezes, esse ritmo moderno as impede de serem saudáveis. Um momento de se autocuidar faz com que os exercícios sejam desafiadores, mas eles promovem a autoconfiança, o bem-estar e a saúde física.

O Pilates é uma atividade física bastante praticada por mulheres e homens em todo o mundo e muito conhecido no Brasil, sendo conhecido por seus praticantes e seu idealizador Joseph Pilates como uma atividade que trabalha o “corpo e a mente”. Joseph Pilates teve como objetivo conseguir um controle preciso do corpo através de uma variedade de exercícios executados em solo ou em aparelhos próprios, adaptados de macas hospitalares, e que buscavam fortalecer toda musculatura do corpo. Essas musculaturas são responsáveis pela sustentação da coluna e órgãos internos e é onde se localiza o centro de gravidade do corpo. Seu fortalecimento tem como objetivo proporcionar um alinhamento biomecânico com menor gasto energético aos movimentos, além de estabilidade e melhora da postura, cooperando na prevenção de dores e outros males (BARBOSA, 2020).

Uma das alterações que ocorre com o aumento da idade cronológica é a diminuição da massa muscular esquelética, que gira em torno de 40% a partir de 40 anos no sexo feminino. Essa perda gradativa é conhecida como sarcopenia, termo genérico que indica a perda da massa



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
Iane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

corpórea, força e qualidade do músculo esquelético e que tem um impacto significativo na Saúde Pública pelas suas reconhecidas consequências funcionais (MORAZ, 2012).

Nos últimos tempos, o método Pilates vem alcançando um público grande de mulheres que querem uma qualidade de vida melhor, práticas de exercícios que proporcionem benefícios para o seu dia a dia. No Brasil faz algum tempo que ele já faz parte do cotidiano das pessoas, mas foi mais recentemente que as clínicas, SPAs e academias começaram a aderir e ofertar com mais abrangência como um método de educação física (MARÉS *et al.*, 2016).

O método Pilates de condicionamento corporal foi criado por Joseph H. Pilates, que nasceu na Alemanha em 1880, e quando criança apresentava diversas doenças, resultando em fraqueza da musculatura. Sua determinação em se tornar fisicamente mais forte o levou a estudar diferentes formas de movimento durante toda a sua vida (BORGES *et al.*, 2019).

O método Pilates tem proporcionado inúmeros benefícios para os seus praticantes, melhorando a capacidade para a realização das atividades da vida diária. A constatação de que o número de praticantes de Pilates tem aumentado muito nas últimas décadas, só vem incentivar e respaldar a necessidade do embasamento científico aos profissionais que atuam nessa área (COMUNELLO, 2011).

Segundo Marés *et al.* (2012), Joseph Humbertus Plates criou uma série de exercícios baseados nos movimentos progressivos que o corpo é capaz de executar, os quais envolvem contrações isotônicas e, principalmente, isométricas, no que denominou *Power house* (ou centro de força).

A constatação de que o número de praticantes do método Pilates tem aumentado muito nas últimas décadas, Borges *et al.* (2019) demonstram a necessidade de evidências científicas sobre os benefícios do método Pilates aos profissionais que se utilizam desse método como ferramenta para reabilitação e para promover melhora da saúde e da qualidade de vida das pessoas que o praticam.

O aspecto de qualidade de vida procura resguardar a integralidade física, mental e social. Vai além do controle de doenças, objetivando avançar em dimensões biomédicas e promover maior expectativa de vida. Outro motivo que pode levar as mulheres 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, fato constantemente comentado pela mídia (ZIRHUT, 2017). A sociedade tem padrões que colocam a magreza como uma situação ideal de aceitação e êxito, há muitos anos a obesidade era valorizada, o que hoje em dia não ocorre mais, uma vez que a sociedade só se importa com corpos idealizados, buscando-se uma anatomia ideal.

A imagem do corpo perfeito pode ser alterada pela atividade física, como a ginástica, dança, entre outras que modifiquem a postura e a forma corporal (ZIRHUT, 2017).

Para tal, o objetivo do presente estudo foi analisar a percepção que alunas de Pilates de uma clínica de Fisioterapia do município de Carlos Chagas (MG) têm sobre os benefícios que a técnica proporciona ao seu corpo.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
Iane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1- A técnica de Pilates

O Pilates é um método de exercício criado por Joseph Pilates e surgiu com objetivo de melhorar o condicionamento físico, particularmente interessado em proporcionar um bem-estar geral ao indivíduo, sendo assim capaz de proporcionar ganho de força, flexibilidade, melhora da consciência corporal, melhora da postura e da percepção de movimento (BARBOSA, 2020).

O Pilates deve ser realizado com integração entre corpo e mente, pois é necessário total concentração para realização dos movimentos. O pilates tem princípios básicos em seu treinamento que se aplicam nos aparelhos, solo e bola, e se forem praticados pode-se melhorar a qualidade de vida (MORAZ, 2011).

Os aparelhos mais utilizados no MP são: *Reformer*, *Cadillac*, *Lader Barriell* e *Chair*. *Chair* é um aparelho de pequenas dimensões, muito versátil. Aparelho este usado no fortalecimento da parte central do corpo, possibilitando ainda várias alternativas para trabalhos de membros inferiores e superiores (SANTOS *et al.*, 2019).

O método Pilates se divide em exercícios de solo e em aparelhos. Exercícios de solo são feitos no chão, sobre um colchonete, deitado ou de pé. A maioria dos exercícios são executados com o próprio peso corporal. Exercícios com aparelhos são utilizados os criados por Joseph, os quais utilizam molas, que assistem e resistem aos movimentos, apesar de terem ocorrido adaptações e modificações que modernizaram os aparelhos, ainda são bastante similares aos propostos por Joseph há mais de 100 anos (BARBOSA, 2020).

2.2- Pilates: Aspectos Históricos

No início da Primeira Guerra Mundial, em 1912, por ser alemão, Pilates foi aprisionado junto com outros contrerrâneos e incentivou seus colegas a praticarem o seu método de treinamento. Na mesma época, deu-se uma grande epidemia de gripe que atingiu milhares de pessoas, porém, os que participavam do seu programa não foram contaminados, fazendo com que Pilates atribuisse 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. 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. Os seus exercícios só passaram a serem publicados após a sua morte, em 1967 (ZIRHUT, 2017).

Em 1923 Joseph foi morar em Nova Iorque e montou o seu primeiro estúdio, a maioria dos alunos que frequentavam suas aulas eram dançarinos e atletas.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
lane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

Em 1991 o Pilates chega ao Brasil, trazido com a bailarina Alice Becker, utilizando diferentes grupos de pessoas, começaram a se utilizar do pilates como forma de adquirir o método desenvolvido por Joseph Pilates, em Salvador BH (BARBOSA, 2020).

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 (ZIRHUT, 2017).

2.3 - Pilates: Efeitos na Saúde e no Desempenho

O Pilates é um método efetuar exercícios com a capacidade de revigorar a flexibilidade, equilíbrio, consciência corporal, postural e força. A ideia de Joseph era o controle da mente e corpo. A visão de Joseph, naquela época, era que quando se tem o domínio dos movimentos, as lesões poderiam ser evitadas. No Pilates moderno ou contemporâneo, os exercícios trabalhados visam as necessidades de cada indivíduo (BARBOSA, 2020).

Segundo Lima (2006), independentemente da idade, qualquer pessoa poderá ser beneficiada com o método que melhora a qualidade de vida e oferta resultados rápidos. Mas para se obter os benefícios do Pilates é preciso ter metas rigorosas. Esses só dependem da execução dos exercícios com integridade aos seus princípios (MARCHESONI, *et al.* 2010).

Monica Barbosa (2020) afirma que os principais benefícios são: melhoria da propriocepção e consciência corporal; reestruturação da postura dinâmica e conseqüentemente melhoria na qualidade de vida do indivíduo.

Nos estudos Monica Barbosa (2020), demonstrou-se que o método Pilates é eficiente para o fortalecimento da musculatura extensora do tronco, atenuando o desequilíbrio entre a função dos músculos envolvidos na extensão e flexão do tronco.

O método Pilates é capaz de melhorar a flexibilidade geral do corpo, o alinhamento postural e a coordenação motora, além do aumento da força muscular, o que demonstra relação direta com o processo de reeducação postural (BARBOSA, 2020).

Os benefícios associados à prática de Pilates estão cada vez mais sólidos entre a comunidade científica, muito devido ao grande número de estudos que têm surgido sobre o tema. Assim sendo, à sua prática regular associam-se os seguintes benefícios: aumento da força muscular; melhoria no controle motor, diminuição da tensão muscular, aumento da consciência corporal, melhoria na eficiência respiratória, incremento da autoestima e confiança (GOMES, 2021).

A melhoria da flexibilidade tem relação linear com o aumento de força dos músculos devido à relação força-comprimento, ou seja, com o aumento desta habilidade, os exercícios podem ser executados com maior amplitude, força, facilidade e rapidez, de maneira mais fluente e eficaz (BENELI *et al.*, 2016).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
Iane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

A flexibilidade está relacionada à amplitude do movimento exposta a um grupo de articulações, sendo restrita por cápsulas articulares, tendões, ossos e ligamentos (BARBOSA, 2020).

A flexibilidade é tão importante para atletas como para pessoas sedentárias. Uma vez que a amplitude articular de determinada articulação esteja comprometida, algumas limitações se manifestarão e poderão comprometer o desempenho esportivo, laboral ou de atividades diárias. De acordo com Bandy & Sanders (2003), para desenvolver um efetivo trabalho de alongamento dos músculos deve-se primeiramente conhecer as propriedades neurofisiológicas dos músculos que podem contribuir para um aumento da flexibilidade (GUNSCH, 2010).

No Pilates, o principal alongamento é dinâmico. Alguns estudos vêm demonstrando que o Pilates tem sido uma alternativa importante para o ganho de flexibilidade em adultos saudáveis (BARBOSA, 2020).

2.4 - Benefícios do método Pilates

O benefício do método Pilates está no fato de ser um conjunto que satisfaz a realidade de praticantes de determinada idade, sexo ou nível de aptidão, dando bons resultados se o praticante for um completo iniciante, um amador de exercícios físicos ou mesmo um atleta profissional (MARCHESONI, 2010).

Segundo Mayer *et al.* (2012), independente da idade, qualquer pessoa pode ser privilegiada com este método, que dá condição à qualidade de vida e oferece resultados ligeiros. Mas para obter os benefícios do Pilates é preciso ser determinado.

De acordo Mares *et al.* (2012), o interessante é que a atividade possa ser moldada a cada participante atendendo as suas necessidades. Os exercícios são precisos conforme as condições físicas do praticante, não havendo contraindicações. Há os exercícios que podem ser evitados, mas existem outros que se encaixam nas necessidades físicas do praticante. Cada praticante é visto como um ser diferente, não há um programa rígido que deve ser seguido a todos que entram no estúdio. As aulas são adequadas com o biotipo, estado de condicionamento e a capacidade do praticante. Para alguns praticantes, o respeito aos seus limites de esforços físicos é importantíssimo.

O interessante é que não sintam o corpo desgastado por uma atividade física extenuante, em que os músculos são sobrecarregados. O ideal para esse público é sentir os benefícios do treinamento em sua flexibilidade, postura, força, alívio das dores crônicas e forma agradável (LIMA, 2006).

Já outros praticantes, acostumados a exercícios fortes e a esportes de ação, a princípio estranham a leveza e fluidez dos movimentos do Método Pilates. Mas logo se surpreendem com a intensidade do treinamento e com os profundos ganhos em equilíbrio, alinhamento, elasticidade, eficiência na realização de potenciais de força muscular e proteção contra lesões nas recuperações de lesões, o método apresenta características de baixo impacto, proteção das articulações, bom estímulo à recuperação de tecidos musculares e correção da postura e respiração, além da melhora da autoestima (LIMA, 2006).



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
Iane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

Este método de condicionamento corporal promove harmonia e balanço muscular em todas as idades, sem contraindicações, condicionando e energizando seu corpo através dos exercícios. Conscientizando alinhamentos e encaixes, o Método põe a coluna vertebral em prumo, sustentada por um suporte muscular central firme e eficiente, corrigindo sobrecargas indevidas em outras regiões do corpo e liberando-as para desenvolverem suas próprias potencialidades em harmonia e com equilíbrio (LIMA, 2006). Os exercícios podem ser praticados por qualquer indivíduo, desde atleta até o sedentário, do idoso ao adolescente, da grávida a pacientes em fase de reabilitação, podendo ser recomendado como condicionamento para prevenção de lesões (LIMA, 2006).

Segundo Joseph Pilates, e Lima (2006) salientam, o método deve ser aplicado em crianças a partir de 12 anos de idade por acreditar que crianças mais jovens não apresentam capacidade e maturidade para concentração suficiente para a execução dos exercícios.

Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, o ideal é que seja procurado um médico para ser feita uma avaliação. Isso é fundamental para evitar riscos que comprometam a saúde do praticante, a qualidade na execução do método e o profissional que está aplicando a atividade física (LIMA, 2006).

O método oferece um programa de exercícios que estimulam a circulação e oxigenação do sangue, melhoram o condicionamento físico geral, a flexibilidade, a amplitude muscular e o alinhamento postural adequado. Além disso, promovem melhoras nos níveis de consciência corporal, da coordenação motora e do controle muscular (LIMA, 2006).

Todos esses benefícios citados ajudam a prevenir e reduzir o risco de lesões e proporcionam o alívio das dores (OLIVEIRA *et al.*, 2013). Segundo Camarão 2004, citado por Oliveira *et al.* (2013), para a coluna vertebral, o método fortalece, alonga e equilibra toda a musculatura, alinhando e descomprimindo tensões. Os exercícios são executados com estabilização da pelve e a coluna em posição neutra, e conforme Craig (2005), o respeito às curvaturas fisiológicas, é importante para que a musculatura tenha ganhado com o alongamento, fortalecimento e equilíbrio, proporcionando um perfeito alinhamento corporal. Com a certeza de que os músculos devem ser fortes e flexíveis para se manterem bonitos e saudáveis, o método Pilates, através dos seus exercícios, fortalece os músculos fracos, alonga os encurtados e aumenta a mobilidade das articulações (LIMA, 2006).

Movimentos fluentes são feitos sem pressa e com muito controle para evitar estresse. O alinhamento postural é importante em todos os exercícios ajudando na melhora da postura global do indivíduo (LIMA, 2006).

3. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, exploratório e quantitativo transversal realizado em uma clínica situada na cidade de Carlos Chagas /MG, Brasil. Carlos Chagas possui 20.000hab. Como material de estudo, foi utilizado um questionário estruturado com 50 questões que abordou questões de qualidade de vida e bem-estar. sobre os benefícios que o Pilates promove nas alunas praticantes. A pesquisa foi composta por 20 mulheres praticantes do método de Pilates. Como critério de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
lane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

inclusão, foram inseridas na pesquisa alunas que estavam presentes na clínica no dia da aplicação do questionário e que concordaram em participar da entrevista. Todas as entrevistadas assinaram, usando como critério de inclusão: assinatura do termo de compromisso e preenchimento completo do questionário, concordando com sua participação.

A análise dos dados foi feita através dos dados qualitativos e quantitativos dessas mulheres. O estudo de Alpuim e Carvalho (2011), corroborou os achados deste estudo quanto o maior número de mulheres praticantes de Pilates, isso demonstra que o sexo feminino atualmente tem maior interesse pela prática de pilates (LIPOSCK *et al.*, 2006).

Conforme a Resolução COFFITO nº 386 de 08/06/2011 (Federal) compete ao fisioterapeuta, para o exercício do Método Pilates, prescrever, induzir o tratamento e avaliar o resultado a partir da utilização de recursos cinesioterapêuticos e mecanoterapêuticos (LIPOSCK *et al.*, 2006).

O Método, segundo a Associação Brasileira de Pilates, é indicado por profissionais da área da saúde para tratar diversos tipos de patologias e lesões. Pode servir como uma atividade para condicionar o corpo de forma isolada ou associado a outras atividades, baseado em três etapas:

- 1) A fase exploratória, que consistiu na produção do projeto de pesquisa, definir e delimitar o objetivo da pesquisa, a desenvolver a teórica e metodologia, para a realização deste trabalho;
- 2) O trabalho de campo; que consistiu em levar para a prática elaborada na primeira etapa. (Essa fase foi realizada ao levantamento do material documentado);
- 3) A análise e tratamento do material, que constituiu o conjunto de procedimentos para valorização, compreensão e interpretação dos dados e da teoria que realizou o projeto.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

No que se refere à idade das praticantes, a maioria das pesquisadas possui entre 20 e 70 anos. Das vinte e duas pessoas que participaram da pesquisa, todas estão inseridas nessa faixa etária. As alunas foram escolhidas aleatoriamente, tendo a idade compreendida entre 20 e 70 anos.

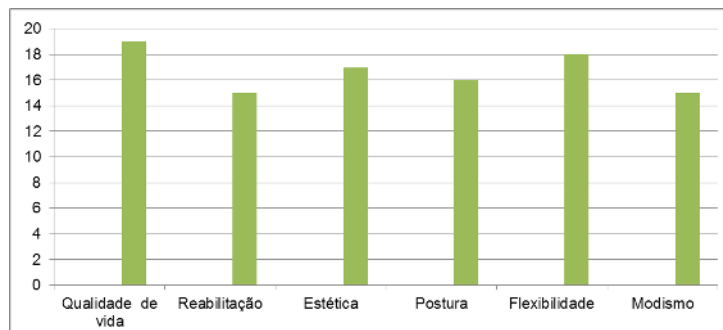
Quando questionadas sobre o motivo que levou as mulheres a praticarem o método Pilates, das 20 mulheres entrevistadas (19,0%) responderam que praticam para melhorar a qualidade de vida, (15%) para se reabilitar, (17%) praticam por estética, (16%) para melhorar a postura, (18%) para melhorar a flexibilidade, (17%) por ser a modalidade da moda.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
Iane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

GRÁFICO-1- Principais motivos que levaram os alunos a praticarem Pilates



Fonte: Dados da pesquisa

Os benefícios do método Pilates estão documentados em diversos livros. Em meio a outros benefícios se encontram, o aumento de força, maior controle muscular, melhora da capacidade respiratória, aumenta a flexibilidade, alonga, tonifica e define a musculatura, ajuda na correção postural etc. (SANTOS *et al.*, 2019).

Segundo Araújo D e Araújo C (2000), a aptidão física (força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio etc.), saúde e qualidade de vida são variáveis com alto grau de associação (SIMAS *et al.*, 2010) A flexibilidade é a amplitude de movimento disponível em uma articulação ou grupo de articulações. Oliveira *et al.* (2013) afirmam que a capacidade de alongamento das estruturas que compõem os tecidos moles (músculos, tendões, tecido conjuntivo) através da amplitude de movimento articular disponível. O músculo é o maior contribuinte à amplitude de movimento das articulações (COMUNELLO, 2011).

O que se pode observar neste gráfico é que essas mulheres mantiveram ao método, sendo assim essas respostas indicam que essas mulheres se encontram satisfeitas em relação ao ambiente, aos aparelhos, com os profissionais, também com os resultados obtidos.

Considerando o gráfico 2, (19,4%) dessas mulheres realizam as aulas uma por vez por semana, (17,2%) realizam duas vezes por semana, (19,4%) realizam três vezes por semana.

O Método Pilates é um programa de condicionamento físico cujos benefícios dependem da execução dos seus movimentos com fidelidade aos seus princípios (SIMAS *et al.*, 2010). Estudos evidenciam que o método Pilates é uma estratégia positiva para ganhos e condicionamento de força e flexibilidade relacionando a promoção da saúde e melhora na qualidade de vida de seus praticantes (MELO *et al.*, 2010).

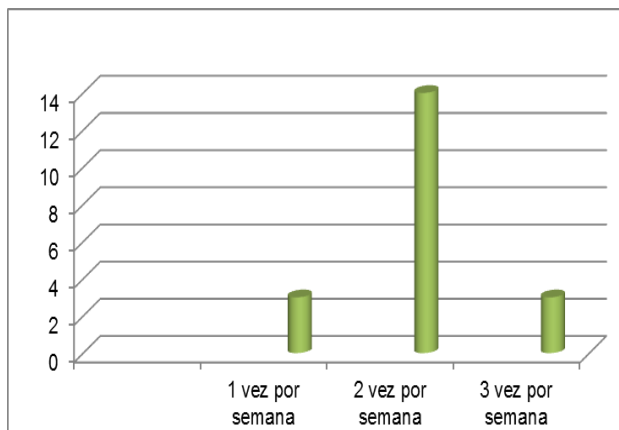
Citado por SIMAS *et al.*, (2010) a aptidão física (força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio etc.), saúde e qualidade de vida são variáveis com alto grau de associação.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
Iane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

Gráfico 2 – Frequência que os alunos praticam Pilates



Fonte: Dados da pesquisa

Um estudo realizado por Achour Junior (2006) tem relação convergente com o de Joseph Pilates e explica que, com uma série de 30 segundos de alongamento, três vezes por semana, já é possível observar um aumento significativo na flexibilidade. É sabido e importante ressaltar que a frequência de treinamento tanto da flexibilidade quanto de força depende da divisão da rotina do treinamento, que é diferente entre alunos iniciantes e avançados (FIRMINO, 2018).

Quanto à forma de aplicação do Pilates não há acordo entre os estudos. Desses estudos, seis detalham qual a frequência e duração do tratamento. Entretanto, quanto ao tempo que deve durar a prática do exercício, houve consenso entre os estudos; de acordo com Lugo-Larcheveque *et al.*, (2006), Rydeard *et al.* (2004), Donzelli *et al.* (2006) e Segal *et al.*, (2004) estes devem ter duração de uma hora, todavia, em nenhum estudo constou o porquê deste tempo (SILVA *et al.*, 2009).

Verificou-se na tabela abaixo as características dos sujeitos quanto aos benefícios que o Pilates lhes proporciona, quais são suas dificuldades ao realizarem os exercícios e como se sentem ao final de um atendimento de Pilates. Os questionários foram autoperenchidos, 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 dos dados, foi realizado um contato com cada participante pessoalmente solicitando a permissão para a realização da pesquisa.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
lane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

Tabela1. – Percepção sobre a resposta da prática de Pilates observada pelas alunas em seu dia a dia

Perguntas	Quantidade de mulheres	sim	não
Estão mais elegantes	20	8	12
Adoecem menos	20	18	2
Estão mais saudáveis	20	20	0
Diminuíram o peso corporal	20	12	8
Estão menos tensas	20	19	1
Estão com mais flexibilidade corporal	20	20	0
Se sentem mais ativas	20	16	4

FONTE: Dados da pesquisa

Em alguns estudos citados por 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 (ZIRUTH, 2017).

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 delas evidenciando assim, que a prática deste método também pode influenciar na busca de uma melhor estética (ZIRUTH, 2017).

Em estudo sobre a avaliação da qualidade de vida pré e pós-intervenção com método Pilates, se concluiu que a intervenção pode contribuir para melhoria da qualidade de vida entre os praticantes, já que as participantes do estudo apresentaram melhora nos parâmetros de flexibilidade de membros inferiores e superiores, agilidade e equilíbrio dinâmico, teste de resistência aeróbia e qualidade de vida (PINTO, 2021).

5. CONCLUSÃO

Nos últimos anos, o número de mulheres praticantes de Pilates vem aumentando ao redor do mundo, com este trabalho de conclusão de curso mostrou-se os benefícios do método Pilates e a



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
Iane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

eficácia para a melhora da saúde física, saúde psicológica e função motora das praticantes. O presente estudo permitiu definir um perfil motivacional para a prática do método Pilates, assim como o perfil das mulheres praticantes, sendo a idade entre 20 anos de idade até 70 anos, do lar, profissionais e com nível superior.

A busca por uma melhor qualidade de vida se mostrou como a principal motivação, destaca também a busca pela melhora na postura, por flexibilidade, e pela estética como fatores de grande importância pela escolha da atividade. Os resultados permitem concluir que a prática do método Pilates, pode ser eficaz para melhoria de vários aspectos relacionados à saúde dos praticantes, sobretudo nas queixas de dores, na percepção quanto à própria saúde, à prática de atividades físicas, relacionamento com família, organização e otimização do tempo livre e aspectos relacionados ao ambiente que estão praticando o exercício.

REFERÊNCIAS

ACHOUR JÚNIOR, Abdallah. **Validação de testes de flexibilidade da coluna lombar**. 2006. Tese (Doutorado) - Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39132/tde-07072006-101231/en.php>. Acesso em: 10 set. 2022.

ALPUIM, Marisa R.; CARVALHO, Graça Simões de. **Promoção da saúde em Health Clubs: quem os frequenta e por quê**. Minho: Universidade do Minho, 2011. Disponível em: <https://hdl.handle.net/1822/15027>. Acesso em: 16 set. 2022.

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 6, p. 194-203, 2000.

ARAÚJO, L. M. *et al.* Diminuição da dor em mulheres com dismenorreia primária, tratadas pelo método Pilates. **Revista Dor**, São Paulo, v. 13, n. 2, p.119-123, abr./jun. 2012.

AVEIRO, Mariana Chaves et al. Efeitos de um programa de atividade física no equilíbrio e na força muscular do quadríceps em mulheres osteoporóticas visando uma melhoria na qualidade de vida. **Rev Bras de Ciência e Movimento**, v. 12, n. 3, p. 33-8, 2004.

BARBOSA, Mônica dos Santos. **A eficácia do método pilates na melhora da flexibilidade em indivíduos saudáveis**. 2020. 19f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Educação Física) - Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos, 2020. Disponível em: <https://dspace.uniceplac.edu.br/handle/123456789/686>. Acesso em: 16 set. 2022

BENELI, Leandro Melo; CARVALHO, Camila Fazio. Avaliação da qualidade de vida em mulheres de meia idade praticantes de pilates. **Revista Saúde e Meio Ambiente**, v. 3, n. 2, p. 54-61, 2016.

BORGES DE FREITAS SILVA, Regina; GUERINO, Marcelo Renato. Método Pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida. **Fisioterapia Brasil**, v. 20, n. 2, 2019.

CAMARÃO, Teresa. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Gulf Professional Publishing, 2004. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CARVALHO, Joiezer Caetano; CUSTÓDIO, Laisa Lacerda; TAVARES, Leonardo Vinicius. Comparativo dos efeitos na flexibilidade através do exercício stiff e o alongamento estatico ativo na



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
lane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

cadeia posterior dos membros inferiores. In: **Artigo apresentado no VII Seminário de Pesquisas e TCC da FUG no semestre 2014-1**. Goytacazes, 2014. Disponível em: https://unigy.edu.br/repositorio/20141/EdiFisica/COMPARATIVO%20DOS%20EFEITOS%20NA%20FLEXIBILIDADE%20ATRAV%20C%27%89S%20DO%20EXERC%27%8DCIO%20STIFF%20E%20O%20ALONGAMENTO%20ESTATICO%20ATIVO%20NA%20CADEIA%20POSTERIOR%20DO_1.pdf. Acesso em: 10 set. 2022.

COFFITO. Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional. **Força muscular do quadríceps em mulheres osteoporóticas visando uma melhoria na qualidade de vida**. Brasília: Coffito, 2010. Disponível em: <https://www.coffito.gov.br>. Acesso em: 10 set. 2022.

COMUNELLO, Joseli Franceschet. **Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação**. Jundiaí, SP: Instituto Salus, 2011. p. 1-12.

CRAIG, Colleen. **Treinamento de força na bola: uma abordagem de Pilates para força e equilíbrio ideais**. São Paulo: Phorte, 2005. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd173/o-pilates-e-sua-aplicabilidade.htm>. Acesso em: 10 set. 2022

DA SILVA, A. C. L. G.; MANRICH, Giuliano. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **Phys Ther Movement**, v. 22, p. 449-455, 2009. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/fisio/article/view/19479>. Acesso em: 10 set. 2022

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

DONZELLI, S. *et al.* Duas técnicas diferentes no tratamento de reabilitação da dor lombar: um ensaio clínico randomizado. **Europa medicophysica**, v. 42, n. 3, p. 205, 2006.

FERNANDES, Lívea Vieira; LACIO, Marcio Luis de. O método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Rev Eletr Faculdade Educ FAs**, v. 10, p. 68-9, 2011.

FIRMINO, Daniela. **Qualidade de vida do idoso: utilização do método pilates como forma de promoção da saúde e autonomia**. 2018. Dissertação (Mestrado) – Centro Universitário Vale do Cricaré, Espírito Santo, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ivic.br/handle/123456789/882> Acesso em: 10 set. 2022

FONSECA, Juliany M. Abreu et al. A influência do método Pilates na flexibilidade muscular. **Scientia Medica**, v. 26, n. 2, p. ID23052, 13 May 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.15448/1980-6108.2016.2.23052> Acesso em: 10 set. 2022

GOMES, Osvaldo Maurício Pereira. **Caraterização das potencialidades do método de pilates à luz de um modelo de atividades desportivas individuais**. 2021. Tese (Doutorado) – Universidade da Maderia, Madeira, Portugagl, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.13/3402>. Acesso: 10/09/2022

GORDIA, Alex Pinheiro et al. Qualidade de vida: contexto histórico, definição, avaliação e fatores associados. **Revista brasileira de qualidade de vida**, v. 3, n. 1, 2011.

GUNSCH Raquel; DA SILVA, Silvana; NAVARRO, Francisco. Comparação entre o alongamento passivo e a facilitação neuroproprioceptiva sobre a flexibilidade força e potência de atletas de judô. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 4, n. 23, p. 9, 2010.

KOLYNIK, Inélia Ester Garcia Garcia; CAVALCANTI, Sonia Maria de Barros; AOKI, Marcelo Saldanha. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates®. **Revista brasileira de medicina do Esporte**, v. 10, p. 487-490, 2004.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
lane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

LIMA, Ana Paula Peixoto. **Os efeitos do método pilates em mulheres na faixa etária de 25 a 30 anos com lombalgia crônica**. 2006. Monografia (Graduação) – Faculdade de educação Física, Cuiabá, 2006. Disponível em: http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/reumato/pilates_ana/pilates_ana.html. Acesso em: 16 set. 2022.

LIPOSCKI, Daniela Branco; RIBEIRO, Aline Cristiane Wolff; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Utilização do Método Pilates: reabilitação e condicionamento físico. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 1, p. 56-58, 2016.

LUGO-LARCHEVEQUE, Nelly et al. Manejo do desalinhamento dos membros inferiores durante a corrida com retreinamento neuromuscular dos estabilizadores proximais. **Current Sports Medicine Reports**, v. 5, n. 3, p. 137-140, 2006.

MARCHESONI, César et al. Método Pilates e aptidão física relacionada à saúde. **Rev Educ Fís**, v. 15, n. 150, p. 1-4, 2010.

MARCO A.; PANELLI, Cecília. **Método Pilates de Condicionamento do Corpo**. São Paulo: Phorte, 2006.

MARÉS, Gisele et al. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em movimento**, v. 25, p. 445-451, 2012.

MAYER, Arineti Priscila; LOPES, Wendell Arthur. A influência do método pilates na aptidão física de idosas do município de Guarapuava PR. **Voos Revista Polidisciplinar**, v. 3, n. 2, 2012.

MELO, Cristina Carvalho de et al. PERCEPÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE PILATES. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 20, n. 3, 2021. ISSN: 1981-4313.

MIRANDA, L. B.; MORAIS, P. D. C. Efeito 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.

MORAZ, Thais. **A influência do método pilates como sobre os parâmetros eletromiográficos dos músculos retoabdominais em idosos**. 2012. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel no Curso de Fisioterapia) - Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC, 2012. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/700>. Acesso em: 16 set. 2022.

NOBRE, Moacyr Roberto Cucê. Qualidade de vida. **Arq Bras Cardiol**, v. 64, n. 4, p. 299-300, 1995.

OLIVEIRA, J. D. C.; MEJIA, Dayana Priscila Maia. Os benefícios do método Pilates e sua importância na prática da atividade física na terceira idade. 2013. TCC (Especialização em Gerontologia) – FACULDADE Avila, 2013. Disponível em: <https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/25/10>. Acesso em: 10 set. 2022.

OLIVEIRA, Lúcia José de; HORODÉSKI, Jaqueline Sueli. Efeito do método Pilates® na redução do grau de escoliose em paciente com Osteocondrose-Estudo de Caso. **Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar**, v. 2, n. 1, p. 44-58, 2013.

PINTO, Thaylla Haydée Silva et al. Melhora da qualidade de vida e queixas de dor de adolescentes por meio do uso conjunto de educação em saúde e pilates Improving the quality of life and pain complaints of adolescents through the joint use of health and pilates education. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 5, p. 22076-22089, 2021.

QUADROS, Dênis Leandro Trindade; FÍSICA, Atividade; FÍSICA, Aptidão. Efeitos da Intervenção do Pilates Sobre a Postura e a Flexibilidade Em Mulheres Sedentárias. *In: XII Congresso de Ciências*



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

PERCEPÇÃO DE ALUNAS DE PILATES SOBRE A INFLUÊNCIA DA TÉCNICA EM SEU DIA A DIA
 Iane Maria Souto dos Santos Santana, Patrícia Brandão Amorim

do Desporto e Educação Física dos Países de Língua Portuguesa. 2008. Disponível em:
<https://www.researchgate.net/publication/321877466>. Acesso em: 10 set. 2022.

RYDEARD, Rochenda; LEGER, André; SMITH, Drew. Exercício terapêutico baseado em Pilates: efeito em indivíduos com dor lombar crônica inespecífica e incapacidade funcional: um estudo controlado randomizado. **Revista de fisioterapia ortopédica e desportiva**, v. 36, n. 7, p. 472-484, 2006.

SANTOS, Daniela Braz Ferreira; MEJIA, Dayana Priscila Maia. **O benefício do Método Pilates no ganho de flexibilidade de idosos**. [S. l.: s. n.], 2019. Disponível em:
<https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/97/307>. Acesso em: 10 set. 2022.

SEGAL, Neil A.; HEIN, Jane; BASFORD, Jeffrey R. Os efeitos do treinamento de Pilates na flexibilidade e composição corporal: um estudo observacional. **Arquivos de medicina física e reabilitação**, v. 85, n. 12, p. 1977-1981, 2004.

SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner; MANNRICH, Giuliano. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement)**, v. 22, n. 3, 2009.

SIMAS, Alanna Roslindo de; KESSLER, Camila Comarú; DOS SANTOS, Paula Pacheco. Percepção da qualidade de vida de adultos praticantes do Método Pilates em estúdio em Florianópolis/SC. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)**, v. 4, n. 22, p. 5, 2010.

ZIRHUT, Mônica. **Aspectos motivacionais que influenciam no ingresso e na permanência de mulheres na prática do Pilates**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2017. Disponível em:
<http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/handle/1/7870>. Acesso em: 10 set. 2022.