

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**SORAIA CLEUSA DOS SANTOS**

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA EM PRATICANTES DO MÉTODO PILATES**

Florianópolis  
2018

Soraia Cleusa dos Santos

## **MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA EM PRATICANTES DO MÉTODO PILATES**

Trabalho de Conclusão do Curso de Graduação em Educação Física (Bacharelado) do Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina apresentado como requisito para a obtenção do Título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Rodrigo Sudatti Delevatti. Dr.

Florianópolis  
2018

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,  
através do Programa de Geração Automática da Biblioteca Universitária da UFSC.

Santos, Soraia Cleusa dos  
MOTIVOS DE ADEÇÃO E ADERÊNCIA EM PRATICANTES DO MÉTODO  
PILATES / Soraia Cleusa dos Santos ; orientador, Rodrigo  
Sudatti Delevatti , 2018.  
33 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -  
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de  
Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2018.

Inclui referências.

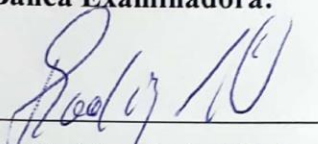
1. Educação Física. 2. Adesão. Aderência. Pilates.  
Exercício físico. . I. Delevatti , Rodrigo Sudatti . II.  
Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em  
Educação Física. III. Título.

**MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA EM PRATICANTES DO MÉTODO  
PILATES**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharel em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina, com a nota 9,3

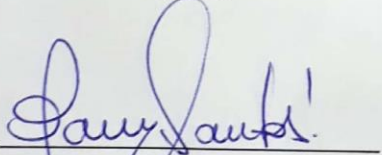
Local, Florianópolis, 28 de junho de 2018.

**Banca Examinadora:**



Prof.ª Dr. Rodrigo Sudatti Delevatti

Orientador  
UFSC



Prof.ª Gabriella Santos  
Membro  
UDESC



Prof. Dr.ª Cíntia de la Rocha Freitas  
Membro  
UFSC

*Este trabalho é dedicado ao meu querido paizinho, por colocar o desejo em meu coração de um dia entrar em uma universidade.*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, que me deu força, me consolou e ajudou em todos os momentos de minha vida.

Ao meu esposo, por tanto amor e cuidado oferecidos a mim em todos os momentos.

A minha amada filha, pela compreensão nos momentos de ausência nas brincadeiras e passeios.

Aos meus familiares, em especial minha tia Lena, que sem ela eu não estaria aqui hoje, me apoiou e ajudou quando mais precisei. Minha sogra por ser meu braço direito, sempre me ajudando com minha filha, se doando tanto por mim e minha família.

Aos meus amigos só elite, por compreenderem minha ausência nos encontros, em especial minha amiga irmã Nayara Vieira Cipriano, obrigada por me compreender, ajudar, orar e me ouvir em todos os momentos da minha vida em especial neste período do trabalho.

Aos professores do CDS, em especial à profa. Dra. Cíntia de La Rocha Freitas, a quem admiro desde a primeira fase por tanto carinho dedicado a nós alunos, e também por ter me ajudado a iniciar este projeto.

Ao meu querido professor e orientador Rodrigo Sudatti Delevatti que foi um verdadeiro anjo nessa fase da minha vida, me orientando, ajudando e me incentivando.

À Cecília S. Coelho que foi minha preceptora no estágio obrigatório ao qual fiz no posto de Saúde de Capoeiras, levarei seus ensinamentos para o resto de minha vida, sou uma eterna admiradora de você como profissional e como pessoa.

Aos meus queridos alunos que aceitaram fazer parte desta pesquisa, e também me ajudam a ser uma profissional e uma pessoa cada dia melhor.

## RESUMO

O método Pilates foi criado pelo alemão Joseph H. Pilates. Tal método proporciona conexão de corpo, mente e espírito, sendo exemplo de treinamento resistido, caracterizando-se como um programa de treinamento físico e mental, tendo como base a consciência de todos os movimentos musculares, controlados e precisos. O objetivo geral deste estudo foi investigar os motivos de adesão e aderência à prática regular do método Pilates. A amostra da pesquisa foi constituída por 12 indivíduos maiores de 18 anos, de ambos os sexos, praticantes de Pilates há mais de um ano em um estúdio localizado no bairro de Capoeiras, Florianópolis (SC). Foi aplicado o questionário de Ferreira (2005), adaptado da Yoga para o Pilates, constituído por 22 questões semi abertas, sendo as questões 12, 13 e 14 respondidas por ordem de importância, cujas três questões o indivíduo em sua percepção enumerou quando considerada a mais importante, 2 importante, 3 relativamente importante e 4 menos importante. O estudo é caracterizado de natureza qualitativa, e os dados foram apresentados descritivamente por frequência absoluta e relativa. Como resultados, os indivíduos procuram o Pilates principalmente por indicação médica e se mantém na prática principalmente pela saúde física e mental. Conclui-se que os motivos de adesão e aderência estão associados, sendo que procuraram a atividade por indicação médica e se mantiveram pela melhora da saúde física e mental. Sugerem-se outras pesquisas mais específicas, que possam identificar o perfil dos alunos, gênero, idade, profissão, bem como amostras maiores de pessoas.

**Palavras-chave:** Adesão. Aderência. Pilates. Exercício físico.

## ABSTRACT

Pilates method was created by German Joseph H. Pilates. Such a method provides connection of body, mind and spirit, and it's an example of resistance training, characterizing itself as a program of physical and mental training, based on the awareness of all muscular movements, controlled and precise. The general objective of this study was investigate the reasons for accession and adherence on the Pilates method regular practice. The research sample consisted of 12 individuals over 18 years of age, of both sexes, practicing Pilates for more than a year on a studio located in Capoeiras neighborhood, Florianópolis, (SC). A Ferreira's questionnaire was applied (2005), adapted from Yoga to Pilates, consisting of 22 semi-open questions, with questions 12, 13 and 14 being answered in order of importance, whose three questions the individual in his/her perception enumerated 1 when considered the most important, 2 important, 3 relatively important and 4 less important. The study is characterized by a qualitative nature, and the data were presented descriptively by absolute and relative frequency. As results, individuals look for Pilates mainly by medical indication and it is maintained in practice mainly by physical and mental health. It is concluded that the accession and adherence motives are associated, being that they sought the activity by medical indication and were maintained by physical and mental health improvement. Further more specific research is suggested, which can identify the profile of students, gender, age, profession, as well as larger samples of people.

**Keywords:** Accession. Adherence. Pilates. Physical exercise.



## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
1.1 OBJETIVOS .....	11
1.1.1 Objetivo Geral .....	11
1.1.2 Objetivos Específicos .....	11
1.2 HIPÓTESES.....	11
1.3 JUSTIFICATIVA.....	11
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>13</b>
2.1 ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS .....	13
2.2 O MÉTODO PILATES.....	15
<b>3 MÉTODO</b> .....	<b>20</b>
<b>3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA</b> .....	<b>20</b>
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	20
3.2.1 Critérios de inclusão .....	20
3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	20
3.4 INSTRUMENTO .....	21
3.4.1 Protocolo de avaliação (Questionário) .....	21
3.5 ANÁLISE DOS DADOS.....	21
<b>4 RESULTADOS</b> .....	<b>22</b>
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA .....	22
4.2 BARREIRAS PARA A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO .....	22
4.3 BENEFÍCIOS PERCEBIDOS PELA PRÁTICA DO PILATES .....	22
4.4 MOTIVOS ASSOCIADOS COM ADESÃO AO MÉTODO PILATES .....	22
4.5 MOTIVOS ASSOCIADOS PARA ADERÊNCIA AO MÉTODO PILATES.....	22
4.6 MUDANÇAS NA VIDA COM A PRÁTICA DO PILATES .....	23
4.7 MOTIVOS RECOMENDADOS PARA PRATICAR PILATES.....	23
<b>5 DISCUSSÃO</b> .....	<b>24</b>
<b>6 CONCLUSÃO</b> .....	<b>26</b>
<b>7 LIMITAÇÕES DO TRABALHO</b> .....	<b>26</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>27</b>
<b>APÊNDICE A – DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS E INERENTES À PRÁTICA DO MÉTODO PILATES</b> .....	<b>30</b>
<b>ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE) ...</b>	<b>34</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, tem-se observado uma preocupação da população em geral referente à saúde, tanto física como mental. Uma vida sedentária em pleno século XXI é comum, já que as pessoas tendem a ter cargas horárias de trabalho excessivas, estudam e com isso acabam deixando o lazer em último lugar em sua lista de prioridades. Em consequência deste estilo de vida corrido, percebemos a baixa qualidade de vida.

Nesta direção, percebe-se através do estudo de Samulski e Noce (2000) que com a prática contínua de exercícios físicos, é proporcionado aos praticantes melhora na qualidade de vida (TAHARA *et al.*, 2003). Além da melhora na qualidade de vida, percebemos também benefícios para o sistema cardiorrespiratório, aumento na expectativa de vida dentre aspectos biológicos e psicológicos, porém estes benefícios só podem ser desfrutados por aqueles que aderem à prática regular (SABA, 2001).

A prática de exercício físico tem feito parte da humanidade e nos últimos anos tem ganhado mais importância e espaço. No Brasil, a partir dos anos 1990, as preocupações com o envelhecimento e pela temática em proporcionar saúde, vários profissionais vêm se unindo por meio de pesquisas a qualificar modos e conceitos para contribuir com o retrocesso do desgaste físico (SANTOS; KNIJNIK, 2006). Percebe-se isto por meio dos dados do VIGITEL (2016), mostrando que Florianópolis tem uma procura considerável pelo exercício físico, tanto por homens (57,9%), quanto por mulheres (37,9%). Porém, apesar desta procura, infelizmente há um considerável número de pessoas inativas fisicamente.

Estudos de adesão e aderência à prática de exercícios físicos tem sido realizados, trazendo como evidência a busca pelo estilo de vida mais saudável, corpo esbelto, melhora da autoestima e em interações sociais, sendo de grande importância que a prática seja continuada, havendo assim, obtenção de todos esses benefícios (WANKEL, 1993; TAHARA, 2003).

Dentre os exercícios físicos realizadas no tempo de lazer, o método Pilates vem ganhando bastante espaço, sendo praticado por pessoas de todas as idades, constituindo-se em uma atividade de condicionamento físico e de reabilitação. Quando executado corretamente, desenvolve estrutura corporal uniforme, fortalecendo a musculatura estabilizadora do corpo, melhorando a flexibilidade, a amplitude dos movimentos, proporcionando equilíbrio e consciência corporal. Todos esses fatores são fundamentais para facilitar as atividades do dia-a-dia (LATEY, 2001).

Diversos estudos têm procurado mostrar os benefícios que o Pilates tende a oferecer aos praticantes, tais como a melhora da flexibilidade, força, melhora da coordenação motora e o alinhamento postural (FERREIRA, 2007; CURI, 2009). Contudo, ainda são inexpressivas as

pesquisas que esclarecem com especificidade os motivos por quais os indivíduos procuram o Pilates e posteriormente o tornam como sua atividade de lazer. Assim, verifica-se a necessidade de conhecer a modalidade além dos efeitos físicos, configurando-se o seguinte problema de pesquisa: Quais os motivos de adesão e aderência<sup>1</sup> em praticantes do método Pilates?

## 1.1 OBJETIVOS

### 1.1.1 Objetivo Geral

Investigar motivos de adesão e aderência à prática regular do método Pilates.

### 1.1.2 Objetivos Específicos

- a) Verificar os principais motivos de procura pelo método Pilates;
- b) Conhecer os principais benefícios percebidos pelos praticantes de Pilates.
- c) Identificar possíveis barreiras para a prática do método Pilates;
- d) Verificar se os motivos pelos quais as pessoas procuram o método são os mesmos pelos quais as pessoas se mantêm praticando.

## 1.2 HIPÓTESES

- a) Indivíduos procuram o método Pilates principalmente por indicação médica;
- b) Indivíduos percebem como benefício melhoria no condicionamento físico, aumento da flexibilidade e melhoria de dores corporais;
- c) Indivíduos encontram como barreira a falta de motivação;
- d) Indivíduos procuram e se mantêm no Pilates pelo atendimento mais individualizado e pelos benefícios percebidos com a prática.

## 1.3 JUSTIFICATIVA

O interesse pelo tema se deu pelas minhas vivências com a prática, pelo relato dos alunos, os possíveis benefícios propostos pelo método e para em meu futuro profissional entender os reais motivos que os alunos se mantêm no Pilates ajudando-me assim, fidelizar alunos, compreendendo seus reais motivos de busca dentro do método Pilates.

---

<sup>1</sup>Manutenção da participação num programa de exercícios, sejam individuais ou em grupo, estruturado ou não estruturado. Normalmente é medido pelo número de ausências consecutivas nas sessões de exercício, frequência a uma determinada proporção de sessões ou número proporcional de semanas que os objetivos foram atingidos (BARBANTI, 2003).

Os estudos científicos encontrados sobre adesão e aderência em praticantes de Pilates são poucos (GALVÃO, 2015; PEREIRA *et al.*, 2013; GONÇALVES *et al.*, 2005; BRIGATTO *etal.*, 2012), existindo muitos dentro da área da educação física com relação às aulas de ginástica e musculação, o que deu bastante baseamento científico para iniciar este projeto.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 ADESÃO E ADERÊNCIA À PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

Quando o indivíduo dá seu primeiro passo para exercitar-se e sair de uma vida sedentária, é considerada uma grande superação em sua trajetória de vida ativa, porém o passo seguinte é considerado ainda mais difícil que será a permanência deste na atividade. Em média, 50% das pessoas que começam, abandonam os programas antes dos seis meses (WEINBERG; GOULD, 2016). Para que isso não ocorra, destacamos na literatura os principais motivos que levam os indivíduos a praticarem as atividades de forma ininterrupta.

A interação social, conforme salienta Wankel (1993), representa um dos principais determinantes na adesão e posterior manutenção da prática. Motivos que levam os sujeitos a aderir à prática de exercícios físicos em academias incidem sobre a questão estética, bem como na expectativa da melhoria da qualidade de vida. A respeito do tema em questão, Tahara (2003) salienta em sua pesquisa como principal motivo de procura de academias, a adoção de um estilo de vida ativo e saudável (35%), seguido de melhoria da estética corporal (25%), melhoria na qualidade de vida (13%) e reabilitação de lesões (4,5%). Já os fatores que contribuem para os indivíduos se manterem ativos, 37% percebem a melhoria na qualidade de vida, 23% estão preocupados com a estética corporal, 17% querem melhorar o condicionamento físico, 15% percebem melhoria na autoestima e 6% estão para reabilitar lesões.

Outro estudo realizado por Marinho e Guglielmo (1997) evidencia que os indivíduos procuram as academias de ginástica com objetivos diversificados, da estética corporal à compensação ou correção de problemas físicos. Okuma (1994) comenta que os principais fatores referentes à adesão inicial são relativos ao controle de peso, à obtenção de uma saúde melhor e à redução dos níveis de estresse.

No estudo de Oliveira (2003), os principais motivos que os praticantes iniciaram a prática da musculação, foram por saúde e condicionamento físico. Os indivíduos citaram como motivo para continuar a prática, saúde e bem estar, seguidos da melhora do condicionamento físico, lazer, prazer e percepção de resultados positivos. Os praticantes apontaram como aspecto positivo da prática o bem estar e o fato da prática ser saudável, bem como o prazer, os ganhos com a prática e o gosto pelo treino. Como aspecto negativo, os mesmos apontaram a rotina de exercícios, sendo que a maioria treinava quatro vezes por semana, a falta de tempo, a dor, o cansaço, acordar cedo e exercícios abdominais.

Para Liz, *et al.* (2010), os principais motivos que levam os indivíduos a real aderência a prática do exercício físico seriam a estética e a saúde, entre outros estão: lazer, proximidade de casa

e a socialização. De acordo com Biddle (1992), o principal fator de adultos aderirem à prática de atividade física é o divertimento, sentir-se bem, ter o controle de seu peso, a melhora da flexibilidade e a redução dos níveis de estresse.

Guarnieri (1997) salienta que obter benefícios para saúde como sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o estresse, são os principais fatores que fazem com que determinado indivíduo adira a um programa de exercícios físicos regulares. De acordo com o estudo de Pereira e Bernardes (2005), a conscientização dos benefícios proporcionados pela prática regular de exercícios físicos auxilia no processo de aderência do praticante. Outra variável fundamental para a aderência a qualquer programa de exercício físico é a motivação, caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta (SAMULKI, 2009; WEINBERG; GOULD, 2001).

A palavra *motivação* possui expressivo impacto na vida dos indivíduos, principalmente quando relacionada à atividade física, sendo por vezes responsável na iniciação de uma modalidade esportiva e ajudando a aderir por completo esta modalidade (ARONI, 2012).

Santos e Knijnik (2006) afirmam que quando os indivíduos realmente sentem prazer na prática da atividade, superam todas as dificuldades do dia-a-dia. Para Weinberg e Gould (2016), apesar das pessoas conhecerem os benefícios dos exercícios físicos, tanto psicológicos como fisiológicos, destacam-se algumas razões pelas quais existe a dificuldade de aderência:

- É ignorado o estado psicológico dos indivíduos, desconsiderando se está preparado ou não para o treinamento, forçando-os a um treinamento de condicionamento físico;
- Prescrições desmotivantes para um exercício regular;
- Prescrições para iniciantes muito rígidas com relação à intensidade, duração e frequência;
- Prescrições tradicionais, sem promover para o indivíduo sua autorresponsabilidade, não tendo mudanças em seu comportamento ao longo do tempo.

Para Nunomura (1998), existem quatro possibilidades de comportamento frente à aderência do exercício físico que são:

- Adoção: pela crença que os benefícios irá proporcionar ao indivíduo; é provável que a motivação esteja mais relacionada ao bem-estar.
- Manutenção: mais automotivados, estabelecendo as suas próprias metas, tem apoio familiar, a adesão está mais relacionada às sensações de bem estar e prazer, não percebendo a inconveniência nos exercícios.

- Desligamento: falta de tempo, inconveniência, falta de motivação, fatores situacionais como viagens, são alguns dos motivos para haver o desligamento e ocorre geralmente mais em indivíduos onde há histórico de inatividade ou baixas capacidades físicas e motoras.
- Retomada da atividade: melhor habilidade de administração do tempo, sensação de controle e autoconfiança, metas mais flexíveis e pensamento positivo.

Conforme destacado na literatura, havendo a mudança de hábito, o bom planejamento pode auxiliar nos contratempos, facilitando a aderência dos exercícios físicos.

## 2.2 O MÉTODO PILATES

O método Pilates foi criado pelo alemão Joseph Pilates (1880-1967), sendo um programa de treinamento físico e mental, que tem como base a consciência de todos os movimentos musculares, sistema único de exercícios de alongamento e fortalecimento, que trabalha em sequências de movimentos controlados e precisos (PANELLI; DE MARCO, 2016).

Aparício e Pérez (2005) conceituam como base do método em questão o fortalecimento do centro de força (*Powerhouse*), sendo o que denomina o tronco inferior, onde suporta e reforça o restante do corpo. Posteriormente o método é aplicado através de seis princípios básicos: concentração, controle, fluidez nos movimentos, centralização da força, respiração e precisão. É necessário que os princípios sejam trabalhados de forma correta até se tornarem algo habitual e natural. Abaixo seguem informações mais detalhadas dos seis princípios.

- Concentração: Para haver a execução correta dos movimentos, a atenção deve ser voltada para cada parte do corpo, desenvolvendo assim, maior eficiência no movimento, dando atenção para todas as partes do corpo, chegaremos ao grande objetivo da técnica que é a aprendizagem motora (PIRES, 2005).
- Controle: No Pilates, os movimentos devem ser controlados pela mente; desta forma, o movimento se torna mais harmônico, coordenado e fluido, ativando corretamente os músculos necessários para o movimento (PIRES, 2005).
- Fluidez: O movimento deve ser executado de uma forma contínua e controlada, com leveza, evitando impactos com o solo, movimentos pesados desperdiçam energia e levam o indivíduo a fadiga precocemente (PIRES, 2005).
- Centralização: Como já mencionado acima (*powerhouse*), este princípio é o foco para o controle corporal, fortalecendo essa musculatura teremos mais estabilidade

do tronco, alinhamento biomecânico e um melhor aproveitamento energético em todos os movimentos (PIRES, 2005).

- **Respiração:** A respiração correta é o fator crucial para realização do método Pilates, pois assim o organismo receberá mais oxigênio, desempenhando melhor os movimentos, devemos iniciar os exercícios sempre com ela, respeitando o ciclo respiratório proposto por Joseph Pilates, sendo da seguinte forma: 1) Inspiração torácica; 2) Expiração torácica superior; 3) Expiração torácica inferior; 4) Expiração abdominal. Essa respiração deve combinar com os exercícios, caso contrário, não estaremos praticando o método Pilates. (DALTRO; FERNANDES, 2004; CRAIG, 2003; GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2000 *apud* PIRES, 2005)
- **Precisão:** É quando utilizamos os músculos certos, ritmados, sem ações desnecessárias. É a manutenção constante de seu alinhamento, cuidando da velocidade de execução dos movimentos (PILATES MILLER, 1998 *apud* ÁVILA, 2004). No Pilates, o importante é a qualidade e não a quantidade de movimentos. Sugere-se que se o indivíduo fizer os movimentos respeitando todos os princípios, não passará de dez repetições (DILMANN, 2004).

Além dos exercícios de solo, foram criados aparelhos específicos compostos por molas a fim de desenvolver o seu método (JUNIOR *et al.*, 2008). Conforme Panelli e De Marco (2016), os equipamentos auxiliam na execução dos exercícios propostos no solo, além de restabelecer algumas fraquezas como a falta de conexão com o centro de força, a falta de mobilidade entre segmentos corporais vertebrais, entre outros. Os aparelhos mais utilizados são: *reformer*, *cadillac*, cadeiras, barris e unidade de parede, além de alguns acessórios como *Magic circle* e borrachas (JUNIOR *et al.*, 2008).

O método Pilates vem ganhando atualmente espaço na literatura científica, e por este motivo, existem diversos estudos (SILVA, 2009; FERREIRA, 2007; ROSA, 2009) relacionados com crianças, idosos, adultos intermediários, avaliando força, qualidade de vida, flexibilidade, resistência, entre outros.

Uma temática que se estuda em grande escala é referente à qualidade de vida dos idosos. Os principais fatores que afetam a qualidade de vida nos idosos são: alterações cognitivas, depressão, aumento ou diminuição excessiva da massa corpórea, baixa frequência de contatos sociais, baixo nível de atividade física, percepção de saúde deficiente, tabagismo e distúrbios



visuais (KALACHE; VERAS; RAMOS, 1987; SOUZA; ARAÚJO; MARCHIORI, 2000). Assim sendo, o estudo de Reis *et al.* (2009) analisou a autonomia funcional de idosos e de acordo com os resultados, a qualidade de vida é influenciada com a prática do Pilates, com o grupo apresentando melhora significativa no quesito autonomia (60%) em comparação com os não-praticantes da mesma faixa etária.

Reforçando os benefícios proporcionados pelo método Pilates, um estudo feito por Rodrigues *et al.* (2009), que teve intervenção durante oito semanas, sendo duas vezes semanais, com sessões de 60 minutos obteve melhora nos tempos de testes aplicados, corroborando com a melhora da qualidade de vida em diversos aspectos em idosos.

Por meio da manutenção de boa flexibilidade nas principais articulações, verifica-se melhora nas dores, visto que quanto mais flexível for, menor será a propensão à incidência de dores musculares, principalmente nas regiões dorsal e lombar (DANTAS, 1984).

Um dos motivos que o método é indicado para o tratamento das lombalgias é que ele inclui programa de exercícios que fortalecem a musculatura abdominal e paravertebral, bem como os de flexibilidade da coluna, além de exercícios para todo o corpo (KOLYNIK *et al.*, 2004; LANGE, 2000; PETROFSKY, 2005).

Segundo estudo feito por Bertolla (2007), o Pilates é uma ferramenta terapêutica eficaz no acréscimo da flexibilidade. Foram avaliadas a intensidade de dor lombar, usando a escala análoga visual-numérica (VAS), e a flexibilidade, segundo o teste sentar e alcançar; os resultados apontam uma prevalência de 46,6% de queixas de lombalgia e uma média de 26,3 cm no teste sentar e alcançar. Foi feito um estudo correlacional entre a intensidade da lombalgia e o teste sentar e alcançar, bem como uma comparação entre os grupos mais flexível e menos flexível. O estudo correlacional do teste demonstrou não haver correlação entre as variáveis estudadas. Os resultados de comparação entre os dois grupos também não apresentaram diferença significativa na lombalgia. Os resultados encontrados mostram que os cuidados para a lombalgia não deverão estar voltados apenas para a flexibilidade, uma vez que sua etiologia é multifatorial.

Contraopondo este entendimento, Schossler *et al.* (2009) encontraram melhora nos níveis de dor com o ganho de flexibilidade da coluna lombar. Neste estudo, foram realizadas dez sessões de exercícios visando o fortalecimento e alongamento das cadeias musculares anteriores e posteriores, com frequência de duas sessões semanais e duração de 45 minutos.

Ferreira *et al.*, (2007) apontam resultados qualitativos ao fazer intervenção durante nove semanas em mulheres para observar a resistência de força na flexão de braços e em exercício

abdominal. Ao comparar os resultados pré e pós-teste foram comprovados ganhos de resistência muscular localizada. Freitas (2015), ao avaliar diversas variáveis, entre elas fatores psicológicos, observou redução dos valores na escala de ansiedade, depressão e estresse aplicada antes da intervenção, obtendo assim melhoras destes sintomas.

Tais estudos apresentados acima mostram o quanto o método Pilates beneficia os praticantes de diversas faixas etárias; porém, não só as características do método e seus benefícios são importantes, mas também a adesão e a aderência à ele que ainda são pouco discutidos.

### 2.3 ADESÃO E ADERÊNCIA NO MÉTODO PILATES

A literatura trás poucos estudos sobre os motivos de adesão e aderência especificamente com Pilates. Em um estudo piloto feito por Galvão (2015), foi investigado através de questionário fatores que podem influenciar a evasão (abandono) e não adesão ao método e os motivos à reinserção. Nesta pesquisa os entrevistados participavam das aulas solo e aparelho, no máximo três alunos por turma e a aula durava em média 60 minutos. Os resultados apontam que quando a aula é conduzida por profissionais de educação física ao invés de fisioterapeutas, há adesão maior, por ser mais voltado ao *fitness* e a qualidade de vida. A evasão se deu pela falta de resultados obtidos com a prática do método, quando as aulas eram conduzidas com séries iguais à da musculação, exemplo: 3 x 10 repetições e o local pequeno e apertado são as principais reclamações. Os que saíram deste estúdio e retornaram, afirmaram que o afastamento deu-se por questões financeiras ou de saúde.

Outro estudo feito por Pereira *et al.* (2013) buscou verificar o perfil de mulheres que aderiram o método Pilates solo em uma academia. Dez mulheres participaram do estudo, respondendo um questionário. O maior benefício apontado pelas alunas foi a melhora da saúde no geral, e o maior motivo de permanência foi a melhora na qualidade de vida e da saúde. Como fator de ingresso, é valorizado a qualidade do profissional e a localização da academia. Quando questionadas acerca de qual motivo especial as fez procurar o Pilates, as respostas foram: pela melhora da postura, resistência física, respiração, aconselhamento médico, equilíbrio, hérnia de disco na coluna lombar, flexibilidade e força, entre outros motivos. Por fim, este estudo concluiu que a maior motivação para a prática é voltada para a melhora na qualidade de vida, autoestima, bem estar e prevenção de doenças.

Ao encontro destes estudos já citados, Gonçalves *et al.* (2005) pesquisaram os motivos para a prática de Pilates em Mariana (MG), e os resultados também encontraram que os alunos tem como motivo principal a saúde e aptidão física para praticar o método.

Contraopondo estes estudos, Brigatto *et al.* (2012) mostraram que os praticantes fazem a adesão ao método pela busca do condicionamento físico, seguido pela indicação médica. Como benefícios, os praticantes citaram a melhora da postura, resistência, melhora de dores na coluna, melhora da flexibilidade e aumento de força, melhor equilíbrio e concentração, maior condicionamento físico, menos dores musculares, mais atenção à respiração e músculos mais fortalecidos.

Na adesão ao método, a literatura parece apresentar ainda algumas divergências entre a procura por questões estéticas e a procura por melhoria e manutenção da saúde, porém há um consenso na valorização da qualidade do profissional, tendo como preferência o profissional de educação física; já para a manutenção da prática, há consenso entre os estudos, sendo encontrado tanto benefícios estéticos como voltados para a saúde física e mental.

### **3 MÉTODO**

#### **3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

Conforme Weinberge Gould (2001) este estudo pode ser classificado como pesquisa predominantemente qualitativa. O tipo da pesquisa foi descritivo, em que os fatos são observados, registrados, analisados, classificados e interpretados, sem interferência do pesquisador; além da utilização de um questionário e observação sistemática consoante às técnicas de coleta de dados padronizadas.

#### **3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A amostra foi formada por 12 indivíduos, sendo sete mulheres e cinco homens praticantes do método há mais de um ano, selecionada de forma não-aleatória, por conveniência, em um estúdio de Pilates localizado no bairro Capoeiras (Florianópolis/SC). Realizou-se um convite verbalmente a estes 12 indivíduos para participar da pesquisa; conforme o aceite positivo, receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice A), emitido em duas vias, ficando uma com o participante e outra com a pesquisadora. Além destes procedimentos, foi garantido o anonimato, sem qualquer identificação dos sujeitos, resguardando a confidencialidade dos dados coletados, utilizados exclusivamente para a pesquisa.

##### **3.2.1 Critérios de inclusão**

Foram incluídos os indivíduos praticantes do método Pilates por no mínimo um ano, sob orientação profissional, durante duas vezes por semana, com idade igual ou superior a 18 anos.

##### **3.2.2 Características das sessões de Pilates**

Todas as aulas seguem o padrão de uma hora, tendo no máximo três alunos por horário, sendo as aulas nos aparelhos específicos do método Pilates, sendo eles o *cadillac*, *wunda chair*, *ladder barrel*, *reformer*, prancha de molas, bem como no solo e com acessórios, sendo eles o *magic circle*, *overball*, *foam roller*, *mini band*, faixas elásticas e bola suíça.

#### **3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS**

Os indivíduos foram convidados pessoalmente pela pesquisadora, após aceitarem participar da pesquisa, receberam o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), recebendo em seguida o questionário, onde foi explicado a forma como deveriam responder as questões, sendo opcional responderem dentro do estúdio ou na recepção da academia para melhor acomodarem-se,

já que na recepção haviam mesas e cadeiras que eles poderiam apoiar-se, porém não era permitido responder o questionário em casa.

### 3.4 INSTRUMENTO

#### **3.4.1 Protocolo de avaliação (Questionário)**

O instrumento para coleta de dados foi o questionário de Ferreira (2005) (Apêndice A-pág.30), adaptado para o Pilates. O questionário possui 22 questões semi-abertas, e por meio deste foi possível conhecer melhor o perfil do praticante, entendendo também os principais motivos de adesão e aderência à prática do método. As questões 12, 13 e 14 são respondidas por ordem de importância, o indivíduo escolhe 4 das opções expostas, sendo a de número 1 a mais importante, a de número 2 importante, número 3 relativamente importante e a número 4 menos importante.

### 3.5 ANÁLISE DOS DADOS

O agrupamento de características foi descrito quantitativamente pela frequência absoluta (n) e relativa (%), mais aprofundado de forma qualitativa, citando os aspectos questionados que foram abordados pelos participantes.

## 4 RESULTADOS

### 4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

Fizeram parte da amostra voluntariamente 12 indivíduos, sendo cinco homens (41,7%) e sete mulheres (58,3%). Os indivíduos possuíam em média três anos em prática de Pilates, não eram fumantes e a duração das aulas era , em média, 60 minutos.

Na questão 11, os indivíduos foram indagados se praticavam alguma outra atividade: três deles (25%) responderam que não e nove (75%), sim. Desses nove, três faziam caminhadas e os demais faziam corrida, *beach tennis*, ciclismo, natação, futebol e funcional.

### 4.2 BARREIRAS PARA A PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO

Na questão 12, quando os indivíduos foram questionados se encontravam dificuldades para praticarem algum tipo de exercício regularmente, apenas três participantes (25%) responderam ter tal dificuldade, sendo o principal motivo encontrado a falta de tempo, seguido da falta de flexibilidade nos horários das aulas.

### 4.3 BENEFÍCIOS PERCEBIDOS PELA PRÁTICA DO PILATES

Na questão 13 do questionário, considerando o benefício mais importante do Pilates com três participantes enumerando 1 foi o “alívio de tensões”; escolhida como a segunda mais importante por quatro participantes foi a opção “tolerância a dores” que a prática do Pilates proporciona; escolhida como a terceira mais importante foi também a mesma opção, com três dos 12 participantes assinalando esta opção. Por fim, como menos importante numa escala de um a quatro, foi escolhida por três participantes a “diminuição da ansiedade”.

### 4.4 MOTIVOS ASSOCIADOS COM ADESÃO AO MÉTODO PILATES

A questão 14 seguiu o mesmo padrão de ordem de importância, questionando aos participantes o motivo que os levou a praticar o método Pilates. Em primeiro lugar, sete dos indivíduos (58%) responderam iniciar a prática por indicação médica; seguida como segundo motivo mais importante a preservação da saúde; a terceira, melhoria da estética corporal e a número quatro houve empate, sendo que três escolheram pela influência de amigos e três iniciaram o Pilates para conhecer pessoas.

### 4.5 MOTIVOS ASSOCIADOS PARA ADERÊNCIA AO MÉTODO PILATES

A questão número 15 perguntava o que lhes motivava a continuar com tal prática e não havia opções para serem assinaladas, sendo uma questão aberta. O bem-estar físico e mental foi

bastante mencionado, bem como a melhora de dores pelo corpo, melhora na postura e a performance em outros esportes praticados, ajudando também na resistência muscular; o bom ambiente e os bons instrutores também foram fatores motivacionais para continuar com a prática.

#### 4.6 MUDANÇAS NA VIDA COM A PRÁTICA DO PILATES

Na questão 21, quando perguntados pelas suas percepções sobre o que mudou após iniciar a prática em suas vidas, os participantes relataram obter mais disposição para executar tarefas do dia-a-dia e para praticar outros esportes, bem como o alívio de tensões, de dores musculares e articulares, o aumento da imunidade, a melhora no ganho de flexibilidade e de força muscular.

#### 4.7 MOTIVOS RECOMENDADOS PARA PRATICAR PILATES

Na questão 22 do questionário, os participantes foram questionados se recomendariam a prática regular do Pilates para seus amigos e/ou parentes e o motivo da recomendação. Todos os 12 voluntários (100%) responderam de forma afirmativa, inclusive tendo uma expressiva declaração de que “Pilates é vida!”.

Trata-se de atividade que possui acompanhamento individualizado, prevenindo lesões e que todos podem fazer os exercícios e evoluir com a ajuda da aparelhagem; bem como a prática dos exercícios proporciona melhora do condicionamento físico, da postura, da autoestima, tornando a vida mais saudável. Os alunos também afirmaram que é necessário se praticar essa atividade para ter uma boa qualidade de vida na terceira idade, associado a quesitos como a estabilização de dores e por ser uma atividade completa, em que se trabalha corpo, mente e espírito.

## 5 DISCUSSÃO

Diversos são os motivos que os indivíduos possuem para praticar atividade física e o método Pilates. No presente estudo, verificou-se que as pessoas procuram o método principalmente por indicação médica, seguido de preservação da saúde, melhora da estética, influência de amigos e para conhecer pessoas. No estudo de Brigatto *et al.* (2012), existe a indicação médica também para o início da prática do Pilates, porém em primeiro lugar vem o condicionamento físico. Há estudos (WANKEL, 1993; MARINHO; GUGLIELMO, 1997; OKUMA, 1994) mostrando que a adesão à exercícios físicos deu-se por questões estéticas, melhoria na qualidade de vida, correção de problemas físicos, controle de peso corporal, interação social e redução de níveis de estresse. O Pilates parece entrar como indicação médica para exercícios, por ser um método tanto de condicionamento físico como de reabilitação (PEREIRA *et al.*, 2013; GONÇALVES; LIMA, 2014).

Os motivos para aderência neste estudo foram ao encontro dos motivos do estudo de Pereira *et al.* (2013), onde os praticantes aderiram à prática do Pilates principalmente pela melhora da saúde no geral. Não apenas na prática do Pilates, mas em outros exercícios físicos, os alunos aderem a prática pelo mesmo motivo, a saúde (LIZ *et al.*, 2010; OLIVEIRA, 2003; GUARNIERI, 1997). Motivos como a melhora de dores pelo corpo, postura e resistência muscular vão ao encontro à aderência em outros tipos de exercícios físicos (TAHARA, 2003; OLIVEIRA, 2003).

O bom ambiente e os bons instrutores citados neste estudo como motivação para a prática contínua confirmam o que foi relatado no estudo de Gonçalves (2005), onde alunos abandonaram a prática por não gostarem do ambiente e não se identificarem com o perfil do profissional. Através destes achados, podemos inferir que a premissa referente aos indivíduos procurarem e se manterem no método pelo atendimento mais individualizado e pelos benefícios percebidos com a prática foi negada.

Quando alguns indivíduos afirmam terem dificuldades para praticar exercício físico regularmente, apontando como principal barreira a falta de tempo, a hipótese inicial onde afirmávamos que as barreiras encontradas seriam a falta de motivação foi negada e foi de encontro ao estudo de Oliveira (2003), onde os praticantes de musculação também apontam a falta de tempo como aspecto negativo na prática e assim como neste estudo, estão aderidos. Em seu estudo Nunomura (1998) nos trás que os indivíduos conseguem se aderir à prática, apesar da falta de tempo com um bom planejamento na administração deste tempo e pensamento positivo, sendo assim, o prazer da prática os ajuda a superar todas as dificuldades do dia a dia (SANTOS; KNIJNIK, 2006).



Ao compararmos o estudo de Gonçalves e Lima (2014) com este, percebemos diversas semelhanças na percepção dos praticantes com relação às mudanças em suas vidas após o início da prática, entre eles estão o alívio das dores, a redução de estresse, manutenção da saúde e corpo definido. Estas percepções de benefícios vão ao encontro do que os pesquisadores Pereira (2013) e Brigatto *et al.* (2012) investigaram. Nesta direção, os praticantes deste estudo apontaram o alívio de tensões, tolerância a dores e diminuição da ansiedade como principais benefícios percebidos em suas opiniões, corroborando então com Dantas (1984), onde se verifica a melhoria nas dores, mostrando que o indivíduo mais flexível tem maior tolerância a dores musculares e o estudo de Freitas (2015), onde os praticantes apontaram como benefício à diminuição da ansiedade e alívio de tensões, indo de encontro também com nossa hipótese, afirmando que os indivíduos perceberiam a melhora de dores corporais.

Inspirado na cultura oriental e ocidental, Joseph Pilates trouxe para seu método noções de conscientização, equilíbrio, flexibilidade, relaxamento, força e análise do movimento. O Pilates destaca-se por ser completo, trabalhando, desenvolvendo e integrando o corpo como um todo (GONÇALVES; LIMA, 2014). Quando os praticantes expõem suas recomendações para praticar o método, podemos ver claramente o quão aderidos e conectados estão com a prática. Quando sugerem que precisamos praticar para termos uma boa qualidade de vida na terceira idade, vamos ao encontro do estudo de Reis *et al.* (2009), que nos mostra que a qualidade de vida é influenciada com a prática do Pilates, melhorando sua autonomia funcional.

Posteriormente, quando recomendam a prática para prevenir lesões e afirmam que todos podem fazer os exercícios e evoluir com a ajuda das molas, vemos no estudo de Panelli e de Marco (2016) que os equipamentos auxiliam na execução dos exercícios, além de restabelecer algumas fraquezas. O Pilates possui um acompanhamento mais individualizado, proporciona melhora no condicionamento físico, na postura, na autoestima e uma vida mais saudável. Todos estes benefícios são usufruídos por praticantes que aderem à prática regular do método (PEREIRA *et al.*, 2013; GONÇALVES *et al.*, 2005; BRIGATTO *et al.*, 2012).

## **6 CONCLUSÃO**

Com base nos resultados obtidos nessa pesquisa, podemos concluir que os motivos de adesão a prática do método Pilates se dá principalmente por indicação médica e a aderência pela saúde física e mental.

Verificamos que além da indicação médica, a procura pelo Pilates também se deu pela preservação da saúde, melhoria da estética corporal, influência de amigos e para conhecer pessoas. Na aderência primeiramente foi citado o bem estar físico e mental, a melhora de dores pelo corpo, melhora na postura e a performance em outros esportes praticados, ajudando também na resistência muscular; o bom ambiente e os bons instrutores também foram fatores motivacionais para continuar com a prática.

Percebemos então, que os motivos de adesão e aderência estão associados, sendo que procuraram a atividade por indicação médica e se mantiveram pela melhora da saúde física e mental. Vale ressaltar que nem todos os participantes permaneceram pelo mesmo motivo que entraram, porém a maioria sim.

Sugere-se o desenvolvimento de novas pesquisas mais específicas, que possam identificar o perfil dos alunos, gênero, idade, profissão, bem como amostras maiores de pessoas.

## **7 LIMITAÇÕES DO TRABALHO**

O número de participantes que responderam o questionário foi 15, porém, devido a complexidade das questões 12, 13 e 14, apenas 12 estavam preenchidos corretamente, sugere-se questões menos complexas, sendo de fácil entendimento, ou uma ênfase maior na explicação destas questões de ordem de importância.

## REFERÊNCIAS

- ÁVILA, Fernanda. **Pilates e a Educação Física: iniciando uma nova proposta.** Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia)– Curso de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2004.
- BARANTI, V.J. **Dicionário de educação física e esporte.** 2 ed. São Paulo: Manole, 2003.
- BIDDLE, S. **Psicología del ejercicio y calidad de vida.** Conferencia presentada en el Congreso Científico Olímpico. Málaga, 1992.
- BRIGATTO, R.C.; PUPPO, K.; OLIVEIRA, N.R.C. de. Método Pilates: Benefícios ou modismo. **Revista Corpo consciência**, v. 16, n. 1, p. 45-58, jan./jun. 2012.
- CURI, Vanessa Sanders. **A influência do método pilates nas atividades de vida diária de idosas.** 2009, 68 f. Tese (Doutorado) – Curso de Biomedicina, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.
- DILLMAN, E. **O pequeno livro de Pilates: guia prático que dispensa professores e equipamentos.** Tradução: Alice Xavier. Rio de Janeiro: Record, 2004.
- FERREIRA, Cristiane Bainchetti *et al.* O método Pilates sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas. **Universo**, v. 3, n. 4, p.76-81, 2007.
- FERREIRA, Daniel de oliveira. **Fatores geradores da aderência ao yoga e perfil de praticantes como subsídio à captação de novos clientes.** Tese (Doutorado) – Rio de Janeiro, 2005.
- GALVÃO, A.; SOUZA, J. Adesão, não adesão e reinserção ao método pilates. **Revista de Trabalhos Acadêmicos**, out. 2015.
- LAHEY, Penelope. **Historical Review: the Pilates method: history and philosophy.** 2001.
- LENDZION, Célia Regina *et al.* Envelhecimento e qualidade de vida. **Revista Pró-saúde**, v. 1, n. 1, p. 1-5, 2002.
- LIMA, Maria do Carmo Correia de *et al.* Doença de Parkinson: alterações funcionais e potencial aplicação do método Pilates. **R. Geriatria & Gerontologia**, v. 3, n. 1, p. 33-40, 2009.
- LIZ, Carla Maria de *et al.* Aderência à prática de exercícios físicos em academias de ginástica. **Revista de educação física**, v. 16, n. 1 p. 181-188, nov. 2009.
- MARINHO, A.; GUGLIELMO, L. G. A. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**, 10, 1997, Goiânia: Potência, 1997.
- MOREIRA, Carlos Alberto. **Atividade física na maturidade.** Rio de Janeiro: Shape, 2001.

- NERI, Anita Liberalesso. Qualidade de vida e idade madura: interpretações teóricas e evidências de pesquisa. In: NERI, A. L. (Org.). **Qualidade de vida e idade madura**. 4. ed. Campinas: Papirus, 1993.
- NUNES JUNIOR, Paulo Cesar *et al.* Os efeitos do método Pilates no alinhamento postural: estudo piloto. **R. Fisioterapia Ser.**, v. 3, n. 4, p. 210-215, 2008.
- NUNOMURA, Myrian. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 3, n. 3, p. 45-58, 1998.
- PALMA, Alexandre. Atividade física, processo de saúde-doença e condições sócio-econômicas: uma revisão de literatura. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 14, n. 1, jan./jun. 2000.
- PANELLI, C.; DE MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo**: um programa para toda vida. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2009.
- PIRES, D.C; SÁ, C.K.C. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. **Revista DigitalBuenos Aires**, v. 10, n. 91, dez. 2005.
- REIS, Luciana Araújo dos; MASCARENHAS, Claudio Henrique Meira; LYRA, Joalise Eliote. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método pilates. **Revista Eletronica da Fainor**, v.4, n.1, p. 38-51, jan./dez., 2011.
- ROSA, Humberto Luiz; LIMA, Jorge Roberto Perrou de. Correlação entre flexibilidade e lombalgia em praticantes de Pilates. **R. Min. Educ. Fís.**, v. 17, n. 1, p. 64-73, 2009.
- 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. **Revista Brasileira Atividade Física e Saúde**, v. 5, n. 1, p. 5-21, 2000.
- SANTOS, Susan Cotrim; KNIJNIK, Jorge Dorfman. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 1, p. 23-34, 2006.
- SCHOSSLER, Andreia *et al.* Efeitos dos exercícios do método pilates em pacientes com dor lombar crônica. **Revista Contexto & Saúde**, v. 8, n. 16, p. 7-41. jan./jun., 2009.
- SHEPHARD, Roy J. Exercício e envelhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 5, n. 4, p. 49-56, 1991.
- SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner da; MANNRICH, Giuliano. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **R. Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 22, n. 3, p. 449-455, jul./set. 2009.
- TAHARA, A.K.; SILVA, A.K. **A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo**. Revista digital, Buenos Aires, n. 61. Jun,2003

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci e Mov**, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003.

TAMAYO, Alvaro *et al.* A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. **Estudos de Psicologia**, v. 6, n. 2, p. 157-165, 2001.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto alegre: Artmed, 2001.

## APÊNDICE A – DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS E INERENTES À PRÁTICA DO MÉTODO PILATES

### Dados de identificação:

01. Gênero: M( ) F( )
02. Idade \_\_\_\_\_
03. Estado Civil: \_\_\_\_\_
04. Grau de instrução: 1º grau incompleto ( ) 1º grau completo ( )  
2º grau incompleto ( ) 2º grau completo ( )  
Superior incompleto ( ) Superior completo ( )
05. Profissão: \_\_\_\_\_
06. Horário que pratica: Manhã( ) Tarde( ) Noite( )
07. Há quanto tempo pratica Pilates? \_\_\_\_\_ anos e \_\_\_\_\_ meses.
08. Quantas vezes por semana? \_\_\_\_\_
09. Duração de cada sessão: Até 45min. ( ) 45-60min. ( )
10. Fuma? Sim ( ) há quanto tempo: \_\_\_\_\_ Não ( )
11. Pratica outro tipo de exercício físico/esporte? Sim ( ) Não ( )  
Qual(is)? \_\_\_\_\_  
Com que frequência semanal? \_\_\_\_\_  
Há quanto tempo? \_\_\_\_\_

### LEIA COM ATENÇÃO:

**Para as questões 12, 13 e 14, assinale as (4) respostas mais relevantes para você, numerando-as com escala de 1 a 4, por ordem de importância. Dentre as quatro escolhidas, indique 1 para a “mais importante”, 2 para a “importante”, 3 para a “relativamente importante” e 4 para a “menos importante”.**

12. Você encontra dificuldades para praticar exercícios físicos regularmente?

Sim ( ) Não ( )

Em caso afirmativo, enumere por ordem de importância os principais motivos, conforme explica o enunciado.

01. Falta de tempo \_\_\_\_\_ ( )
02. Variação climática \_\_\_\_\_ ( )

03. Dificuldades financeiras \_\_\_\_\_ ( )
04. Falta de apoio da família \_\_\_\_\_ ( )
05. Falta de apoio do(a) companheiro(a) (esposa, esposo, ou afim) \_\_\_\_\_ ( )
06. Difícil acesso ao local de prática \_\_\_\_\_ ( )
07. Falta de aulas motivantes \_\_\_\_\_ ( )
08. Falta de motivação própria \_\_\_\_\_ ( )
09. Dificuldade em atingir os objetivos propostos pelo exercício \_\_\_\_\_ ( )
10. Professores mal preparados \_\_\_\_\_ ( )
11. Horário das aulas pouco flexível \_\_\_\_\_ ( )
12. Salas com muito alunos \_\_\_\_\_ ( )
13. Outra(s) qual (is)? \_\_\_\_\_ ( )

13. Na sua opinião a prática de Pilates lhe proporciona:

01. Calma e tranquilidade \_\_\_\_\_ ( )
02. Resistência ao cansaço \_\_\_\_\_ ( )
03. Auto-confiança \_\_\_\_\_ ( )
04. Tolerância às dores \_\_\_\_\_ ( )
05. Diminuição da ansiedade \_\_\_\_\_ ( )
06. Diminuição dos riscos de doenças do coração \_\_\_\_\_ ( )
07. Diminuição da depressão \_\_\_\_\_ ( )
08. Prazer e alegria \_\_\_\_\_ ( )
09. Alívio de tensões \_\_\_\_\_ ( )
10. Melhoria da forma física \_\_\_\_\_ ( )
11. Bem estar físico \_\_\_\_\_ ( )
12. Melhoria da estética corporal \_\_\_\_\_ ( )
13. Melhoria da aparência \_\_\_\_\_ ( )
14. Perda de gordura \_\_\_\_\_ ( )
15. Melhor convívio social \_\_\_\_\_ ( )
16. Outro(s) qual(is)? \_\_\_\_\_ ( )

14. Por quê você começou a praticar Pilates?

01. Influência de amigos \_\_\_\_\_ ( )

02. Curiosidade \_\_\_\_\_ ( )
03. Influência da mídia \_\_\_\_\_ ( )
04. Indicação médica \_\_\_\_\_ ( )
05. Para conhecer pessoas \_\_\_\_\_ ( )
06. Participar de um grupo social \_\_\_\_\_ ( )
07. Para a melhoria da estática corporal \_\_\_\_\_ ( )
08. Preservação da saúde \_\_\_\_\_ ( )
09. Outro(s) qual(is)? \_\_\_\_\_ ( )

15. O que lhe motiva a continuar praticando Pilates?

---



---



---

16. Quantos estabelecimentos que possuem Pilates você já frequentou?

---



---

17. Você já interrompeu a prática regular do Pilates?

Sim ( ) Não ( )

18. Quantas vezes? \_\_\_\_\_

19. Qual(is) motivo(s)?

---



---

20. Além deste local, você pratica Pilates em algum outro lugar? Sim ( ) Não ( )

Em caso afirmativo, onde?

Na rua \_\_\_\_\_ ( ) No parque \_\_\_\_\_ ( )

Na residência \_\_\_\_\_ ( ) No condomínio \_\_\_\_\_ ( )

No clube \_\_\_\_\_ ( ) Na escola/faculdade \_\_\_\_\_ ( )

Na academia \_\_\_\_\_ ( ) outro(s) lugar(es) \_\_\_\_\_ ( )



21. De acordo com a sua percepção, o que você acha que mudou na sua vida depois que começou a praticar Pilates?

---

22. Você recomendaria a prática regular de Pilates para amigos e parentes?

Sim ( ) Não ( )

Por quê?

---

---

**ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)**

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Convidamos o (a) Sr (a) para participar da Pesquisa **Motivos de adesão e aderência em praticantes do método Pilates**, sob a responsabilidade da pesquisadora Soraia Cleusa dos Santos, à qual pretende identificar se o motivo de aderência ao Pilates é o mesmo da adesão.

Os participantes da pesquisa devem praticar a atividade pelo menos duas vezes por semana com duração de uma hora cada aula. Quanto à pesquisa será aplicado um questionário semi-aberto, onde terá questões objetivas e questões discursivas.

Sua participação é voluntária e se dará por meio de sua disponibilidade de tempo para responder o questionário que levará em média dez minutos para ser preenchido.

Em uma sala fechada, com temperatura ambiente, na presença do pesquisador, após assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, o praticante receberá o questionário a ser respondido.

Os riscos decorrentes de sua participação na pesquisa são mínimos, poderão aparecer sintomas como ansiedade e desconforto.

Caso ocorra algum problema, estará disponibilizado um carro para o transporte do participante a uma unidade de saúde pública.

Após consentir sua participação o Sr (a) poderá desistir. Assim, tem o direito de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O Sr (a) não terá nenhuma despesa e tampouco receberá nenhuma remuneração. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada.

Consentimento Pós-Informação

Eu, \_\_\_\_\_, fui

informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração. Por isso, eu concordo em participar da pesquisa, sabendo que não vou receber remuneração e que posso sair quando quiser. Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um dos envolvidos.

\_\_\_\_\_ Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_

Assinatura do participante: