

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESEFID - ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

GLÁUCIA FATTURI SALABERRY NETTO

**MÉTODO PILATES E OS MOTIVOS QUE ENVOLVEM SUA PRÁTICA
REGULAR: REVISÃO DE LITERATURA**

PORTO ALEGRE

2019

GLÁUCIA FATTURI SALABERRY NETTO

**MÉTODO PILATES E OS MOTIVOS QUE ENVOLVEM SUA PRÁTICA
REGULAR: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Comissão de Graduação da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande Do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador:
Carlos Adelar Abaide Balbinotti

PORTO ALEGRE

2019

Gláucia Fatturi Salaberry Netto

**MÉTODO PILATES E OS MOTIVOS QUE ENVOLVEM SUA PRÁTICA
REGULAR: REVISÃO DE LITERATURA**

Conceito final: _____

Aprovada em 16 de dezembro de 2019

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Carlos Adelar Abaide Balbinotti
Orientador – UFRGS

Prof. Dr. Marcelo Silva Cardoso
Avaliador – UFRGS

Dedico este trabalho, primeiramente, a professora Izabela Lucchese Gavioli, por me apresentar o método Pilates durante a graduação.

A minha querida amiga e primeira professora de Pilates, Cibele Di Poli, que fez eu meu apaixonar e me encontrar através da Contrologia.

A escola Corper e toda a sua equipe por me ensinar a fundo, ao longo de 9 meses, o que é o método Pilates.

Aos studios em que trabalhei e que trabalho, por me proporcionarem essa experiência maravilhosa e por toda troca de conhecimento.

Aos meus alunos, espero que este trabalho seja uma fonte de inspiração e motivação para vocês.

Aos meus amigos que sabem do grande amor que tenho pelo método e, sempre que surgem dúvidas referentes ao método Pilates, me procuram.

Isso é o que me motiva e incentiva a buscar me aprofundar mais no método e que me mostra o quão certa é a minha escolha.

AGRADECIMENTOS

Ao meu orientador, Carlos Adelar Abaide Balbinotti, por aceitar me orientar nessa etapa final da graduação, por sempre encontrar um tempo em sua agenda para trocarmos informações referentes ao trabalho, por sua incansável paciência em responder meus e-mail's com seus apontamentos, sempre com cordialidade e respeito.

A todos os meus alunos (os que foram, os que são e os que serão), vocês são a minha fonte de inspiração para buscar aprender mais e mais e, a cada dia, poder proporcionar o melhor que o método Pilates tem a oferecer.

Aos meus pais, Elaine e Nelson, e meu irmão Gabriel, por sempre acreditarem em mim, mesmo quando eu mesma não acreditava.

Ao meu esposo, Bruno Bayer, por sua incansável paciência, amor e compreensão nesses últimos anos.

A minha tia Rita de Cássia Salaberry, por dedicar infinitas horas para me ouvir nos momentos de desespero, não só durante o trabalho de conclusão de curso, mas ao longo da vida acadêmica.

Paciência e persistência são qualidades vitais no resultado final para realizar algum esforço que valha a pena.

Joseph Hubertus Pilates

RESUMO
MÉTODO PILATES E OS MOTIVOS QUE ENVOLVEM SUA PRÁTICA
REGULAR: REVISÃO DE LITERATURA

Autor: Gláucia Fatturi Salaberry Netto
Orientador: Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Dentre tantas modalidades de exercícios físicos ofertados no mercado é instigante refletir sobre quais as motivações levam o público à prática da modalidade Pilates. Na busca por aprofundar esse tema o presente trabalho tem, por objetivo geral, identificar os motivos que envolvem a escolha pela prática regular do Método Pilates. Para tanto, buscou-se aporte na literatura abordando os temas: Prática regular de atividade física, Motivação, Método Pilates, e Pilates e os motivos que envolvem sua prática. A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura em pesquisa qualitativa. Este método de pesquisa permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo e as relaciona com o seguinte problema de pesquisa: **Quais as motivações que envolvem a prática regular do Método Pilates?** Os procedimentos metodológicos consistiram na identificação das fontes, na localização das fontes e na organização do material e, em seguida, na leitura dos documentos localizados. A revisão de literatura conta com os seguintes capítulos: (1) conhecimentos sobre os motivos à prática regular de atividades físicas; (2) motivação; (3) breve histórico sobre o Método Pilates e sua abrangência de atuação; e (4) os principais motivos que podem estar associados à prática do Método Pilates. Através da análise da bibliografia consultada, foi possível concluir que os principais motivos que levam as pessoas a buscar a prática do método Pilates são: “saúde” e “controle de estresse”. Logo a seguir aparece o “prazer”. Outro motivo que merece destaque é a “estética”, nos casos em que se busca o emagrecimento e corpos mais tonificados. A competitividade não aparece de forma significativa, uma vez que para a prática utiliza-se o princípio que o aluno deve focar sua atenção apenas no seu corpo, sem se preocupar com o que está acontecendo ao seu redor, para conseguir recrutar a musculatura mais profunda. Sugere-se que sejam realizados mais estudos sobre essa temática, preferencialmente, de natureza empírica, para que se possa aprofundar ainda mais os conhecimentos na área.

Palavras-chaves: Motivação. Prática de Atividade Física. Método Pilates.

ABSTRACT

**PILATES METHOD AND THE GROUNDS INVOLVING THEIR REGULAR
PRACTICE: LITERATURE REVIEW**

Author: Gláucia Fatturi Salaberry Netto
Advisor: Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Among the many types of physical exercise offered on the market, it is intriguing to reflect on what motivations lead the public to practice Pilates. In the search to deepen this theme the present work has, as a general objective, to identify the reasons that involve the choice for the regular practice of Pilates Method. Therefore, we sought to contribute in the literature addressing the following topics: Regular practice of physical activity, Motivation, Pilates Method, and Pilates and the reasons that involve its practice. The methodology used was a literature review in qualitative research. This research method allows the synthesis of multiple published studies and provides general conclusions about a particular area of study and relates them to the following research problem: What are the motivations surrounding the regular practice of the Pilates Method? The methodological procedures consisted of identifying the sources, locating the sources and organizing the material and then reading the localized documents. The literature review has the following chapters: (1) knowledge about the reasons for the regular practice of physical activities; (2) motivation; (3) brief history about the Pilates Method and its scope of action; and (4) the main reasons that may be associated with the practice of the Pilates Method. Through the analysis of the bibliography consulted, it was concluded that the main reasons that lead people to seek the practice of Pilates method are: "health" and "stress control". Immediately afterwards appears the "pleasure". Another reason that deserves attention is the "aesthetics", in the cases in which one seeks weight loss and more toned bodies. Competitiveness does not appear significantly, since for practice the principle is used that the student should focus his attention only on his body, without worrying about what is happening around him, in order to recruit the deepest musculature. Further studies on this subject are suggested, preferably of empirical nature, so that the knowledge in the area can be further deepened.

Keywords: Motivation. Physical Activity Practice. Pilates Method.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	OBJETIVOS	13
2.1	OBJETIVO GERAL.....	13
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	14
3.1	CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	14
3.2	IDENTIFICAÇÃO DAS FONTES	15
3.3	LOCALIZAÇÃO DAS FONTES.....	15
3.4	ORGANIZAÇÃO DO MATERIAL	15
4	REVISÃO DE LITERATURA	17
4.1	PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA.....	17
4.2	MOTIVAÇÃO.....	19
4.3	MÉTODO PILATES	23
4.4	PILATES E OS MOTIVOS QUE ENVOLVEM SUA PRÁTICA	29
4.3.1	Estresse	29
4.3.2	Saúde	32
4.3.3	Sociabilidade	34
4.3.4	Competitividade, Estética & Prazer	35
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	38
6	REFERÊNCIAS	41

1 INTRODUÇÃO

A preocupação com a estética do corpo, peso e harmonia física sempre foi prevalente na população, no entanto, nos últimos tempos muitas pessoas estão preocupadas em sair do sedentarismo e, ao mesmo tempo, alcançar o equilíbrio físico e mental.

Essa mudança de paradigmas propiciou o crescimento, por exemplo, do Método Pilates, que atua no desenvolvimento da força, flexibilidade, diminuição das dores causadas pela má postura de forma integrada entre corpo e mente.

O método compreende exercícios baseados na yoga, ginástica, dança e artes marciais, com conceitos filosóficos bem estabelecidos. Após a década de 1980 houve uma popularização do método, contudo pouco se conhece sobre os fatores motivacionais para o ingresso e prática dessa atividade.

De acordo com Markondes (2018), o Método Pilates ocupou o trigésimo quarto lugar nas preferências mundiais do mercado de fitness e saúde, estimando-se que existam mais de 15 milhões de pessoas praticantes de Pilates em todo o mundo.

A prática regular de exercícios físicos tem grande importância para nossa saúde e qualidade de vida, mas dentre tantas modalidades de exercícios físicos ofertados no mercado é instigante refletir sobre quais as motivações levam este público à prática da modalidade. Diante dessa inquietação, o presente estudo tem por objetivo geral identificar os motivos que envolvem a escolha pela prática regular do Método Pilates.

A escolha desse tema justifica-se, inicialmente, na necessidade pessoal da acadêmica, tendo em vista que ao conhecer o método, durante sua formação inicial, e ao vivenciar o método Pilates, desenvolveu um profundo encantamento por sua filosofia e princípios e passou a vivenciar os benefícios de sua prática em si mesma, melhorando sua saúde, disciplina, condicionamento físico entre outros aspectos e, na sua prática profissional, percebendo essa melhora nos seus alunos.

Na medida do seu desenvolvimento, como instrutora de Pilates, verificou que cada aluno chegava por um motivo diferente: indicação médica, estética,

condicionamento físico, controle de estresse, entre outros. A partir disso sentiu necessidade de aprofundar seus conhecimentos e identificar o que realmente motiva as pessoas a optar pela prática do Pilates, entre tantas opções de atividades físicas disponíveis, para a partir desse conhecimento, poder aumentar as possibilidades de ingresso e permanência de indivíduos nesta prática, estimulando e motivando os clientes a conhecer todas as possibilidades e benefícios da prática do método.

Cabe ressaltar que o instrutor Pilates também é um praticante do método, sempre em constante formação, portanto precisa conhecer o maior número de estratégias metodológicas, de forma a favorecer o processo de ensino e aprendizagem.

Ao identificar os motivos para a escolha da prática do método entendo ser possível elaborar uma comunicação mais eficaz, capaz de dialogar diretamente com as expectativas dos praticantes incentivando-os a se utilizar dos motivos que levam ele a prática do método Pilates para buscar uma forma de se conhecer melhor e levar essa fonte de conhecimento, associada aos princípios desenvolvidos no método, para seu cotidiano fora do Studio de Pilates, seja por melhorar sua saúde ou proporcionar uma nova filosofia de vida.

A metodologia utilizada foi uma revisão de literatura em pesquisa qualitativa. Este método de pesquisa permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo e as relaciona com o seguinte problema de pesquisa: **Quais as motivações que envolvem a prática regular do Método Pilates?**

Buscando as respostas para este estudo e atingir os objetivos propostos, o trabalho foi estruturado da seguinte forma: a revisão de literatura conta com os seguintes capítulos: após a presente introdução, (2) objetivos; (3) procedimentos metodológicos escolhidos para o desenvolvimento do trabalho; (4) revisão de literatura tratando dos temas: conhecimentos sobre os motivos à prática regular de atividades físicas; motivação; breve histórico sobre o Método Pilates e sua abrangência de atuação; e os principais motivos que podem estar associados à prática do Método Pilates e, por fim, as considerações finais e referências bibliográficas utilizadas no trabalho.

Acredito que, ao atrair atenção para o tema, podemos incentivar futuros acadêmicos a se interessar por explorar esse assunto, buscando com humildade, dentro da filosofia do método, sempre mais aprendizado e compartilhando experiências com outros colegas, além do trabalho poder contribuir com a produção de conhecimentos na área e com a formação e capacitação de profissionais para o mercado de trabalho.

2 OBJETIVOS

Neste capítulo, serão apresentados o objetivo geral e os objetivos específicos deste trabalho.

2.1 OBJETIVO GERAL

Identificar os motivos que envolvem a escolha pela prática regular do Método Pilates.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Revisar as teorias mais relevantes sobre os motivos à prática regular de atividades físicas;
- Realizar um breve histórico sobre o Método Pilates e sua abrangência de atuação;
- Conhecer os principais motivos que podem estar associados à prática do Método Pilates.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste Capítulo, serão apresentados os procedimentos metodológicos utilizados para a realização do trabalho.

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura em pesquisa qualitativa sobre o tema em foco: Método Pilates e os motivos que envolvem a sua prática regular.

Este método de pesquisa permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo e as relaciona com o seguinte problema de pesquisa: Quais as motivações que envolvem a prática regular do Método Pilates?

De acordo com Gil (2008) esse tipo de pesquisa caracteriza-se por ser desenvolvida “a partir de material já elaborado constituído de livros e artigos científicos” (p. 50). A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente (GIL, 2008).

De acordo com Marconi e Lakatos (2007), este tipo de pesquisa tem como finalidade colocar o pesquisador em contato direto com tudo o que foi escrito sobre determinado assunto. Segundo Cervo, Bervian e da Silva (2007, p.61), a pesquisa bibliográfica “constitui o procedimento básico para os estudos monográficos, pelos quais se busca o domínio do estado da arte sobre determinado tema”. Segundo os autores, a pesquisa bibliográfica não é apenas uma repetição do que já foi dito ou escrito sobre determinado tema, mas sim a possibilidade da abordagem de um tema sob um novo olhar (CERVO; BERMAN; SILVA, 2007).

3.2 IDENTIFICAÇÃO DAS FONTES

As fontes utilizadas para a pesquisa foram livros, periódicos, artigos, documentos monográficos, teses, dissertações e sites confiáveis da área (Scielo, PubMed, Google Acadêmico, entre outros), e revistas científicas com palavras-chave relacionadas ao tema em foco, preferencialmente publicados nos últimos 10 anos (2010 a 2019).

3.3 LOCALIZAÇÃO DAS FONTES

Para Gaya (2016), o primeiro passo para uma revisão de literatura adequada é selecionar os materiais nas bibliotecas e bases de dados, onde as revistas científicas são as principais fontes de atualização, pois elas têm vantagem sobre livros principalmente pela a agilidade em apresentar pesquisas recentes.

As fontes utilizadas foram pesquisadas na biblioteca da ESEFID da UFRGS. Os TCCS, teses e dissertações foram pesquisados no Lume, uma ferramenta de busca na internet onde se encontram os documentos da UFRGS em forma eletrônica.

Os artigos científicos foram pesquisados em algumas plataformas de busca de artigos científicos como: Scielo, PubMed, Google Acadêmico, Periódicos Capes e revistas científicas.

3.4 ORGANIZAÇÃO DO MATERIAL

A coleta de dados seguiu a seguinte premissa: Digitação do termo Pilates; Leitura exploratória que objetiva verificar a correlação do método e se a obra é de interesse para o trabalho; Leitura mais aprofundada do material de interesse; Registro das informações extraídas.

Utilizei as seguintes palavras-chaves para realizar as buscas: “Motivação”, “Método Pilates”, “Benefícios do Método Pilates”, “Motivos para a prática do Método Pilates” “Pilates e Saúde”, “Pilates e Estresse”, “Pilates e Qualidade de Vida”, “Pilates e Competitividade, Estética & Prazer”.

A partir das buscas, feita a análise dos títulos dos artigos foram separados 54 títulos entre artigos e livros.

Gaya (2016) sugere que após a seleção dos artigos seja feita a leitura do resumo e a classificação da seguinte forma: (1) eliminar os que não interessam; (2) selecionar os que interessam e, caso sejam resumos bem constituídos, torná-los fontes de consulta; (3) a partir dos resumos, solicitar os artigos completos quando houver a necessidade de ter informações que não constam nos resumos.

Após a leitura dos resumos, foram descartados 17 títulos por não se encaixarem nos objetivos deste trabalho. Dessa forma, nesta pesquisa inicial foram selecionados 37 títulos para leitura e composição da revisão de literatura.

4 REVISÃO DE LITERATURA

Neste capítulo, apresento a revisão de literatura, discorrendo sobre os temas: conhecimentos sobre os motivos à prática regular de atividades físicas; motivação; breve histórico sobre o Método Pilates e sua abrangência de atuação; e os principais motivos que podem estar associados à prática do Método Pilates.

4.1 PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

A prática regular de exercícios físicos tem grande importância para nossa saúde e qualidade de vida. Para Gonçalves e Alchieri (2010) a atividade física define-se como todo e qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte em um gasto energético maior do que os níveis de repouso.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2006), a prática de atividade física reduz o risco de mortes prematuras, doenças do coração, acidente vascular cerebral, câncer de cólon e mama e diabetes tipo II. Atua na prevenção ou redução da hipertensão arterial, previne o ganho de peso, auxilia na prevenção ou redução da osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão. Além disso, a prática de atividade física é uma das formas de retardar o desenvolvimento das doenças crônicas não transmissíveis.

Piere (2015) afirma que a atividade física além de ser uma forma de lazer e contribuir para restaurar a saúde frente aos efeitos nocivos do estresse, possibilita o aumento da autoestima e, por esse fator, deve ser mantida com regularidade em todas as fases da vida.

No entanto, apesar de tantos benefícios conhecidos, o que realmente motiva as pessoas à prática de atividade física segue sendo uma incógnita. Para Balbinotti e Barbosa (2006) entre os motivos que estimulam as pessoas à prática regular de atividades físicas são o controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer.

De acordo com Piere (2015) vários estudos indicam a relevância da motivação para prática de atividades físicas, sendo um dos motivos mais importantes para a prática constante de atividade física, apontado pelas pessoas, se

refere respectivamente, ao prazer, a melhoria da saúde e ao desejo de manter-se em forma. Destaca-se o estudo de Gonçalves e Alchieri (2010), que afirma que a motivação é um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais, sendo um dos fatores que determinam o modo como uma pessoa se comporta.

Balbinotti e Barbosa (2006) afirmam que muitas teorias explicam o processo da motivação, entre elas está a Teoria da Autodeterminação (TAD), proposta por Deci e Ryan (1985) que apresenta uma proposta integradora entre diferentes fatores motivacionais que podem interferir no processo da motivação quando inseridos em contextos específicos.

A Teoria da Autodeterminação – TAD é uma teoria que defende que a motivação humana está diretamente relacionada com o desenvolvimento e o funcionamento da personalidade dentro dos contextos sociais, analisando

[...] o grau em que as condutas humanas são volitivas ou autodeterminadas, isto é, o quanto as pessoas realizam suas ações em um nível maior de reflexão e se comprometem com essas ações de forma voluntária, por sua própria escolha. Dessa forma, o indivíduo pode ser motivado intrínseca ou extrinsecamente para tentar satisfazer suas necessidades e, assim, atingir a autodeterminação (DECI & RYAN, 1985; RYAN & DECI, 2000 apud GONÇALVES; ALCHIERI, 2010, p. 126).

Balbinotti e Capozzoli (2008) realizaram um estudo para compreender o que motivava à prática regular de atividade física nos praticantes em academias de ginástica. O estudo procurou verificar a existência (ou não) de diferenças estatisticamente significativas entre os índices motivacionais de seis dimensões (Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer). Entre os resultados encontrados, detectaram que a dimensão Saúde foi o fator que mais motivou os praticantes, quando controladas as variáveis Sexo e Grupo de Idades.

As dimensões motivacionais que explicam e avaliam o perfil motivacional para a prática regular de atividades físicas e esportivas são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006).

4.2 MOTIVAÇÃO

O conceito de motivação é abordado na literatura de maneiras muito diferentes, mas de uma forma geral é definida como uma espécie de força interna que emerge, regula e sustenta todas as nossas ações mais importantes.

Motivação para Samulski (1995 citado por PIERE, 2015), é definida como a totalidade dos fatores, que determinam a forma de comportamento dirigido a um determinado objetivo. Caracteriza-se como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais, ou intrínsecos, ou ambientais, extrínsecos.

Gil (2001, p.202) acredita que a motivação é um estado psicológico de disposição, interesse ou vontade de perseguir ou realizar uma tarefa ou meta, é a força que estimula as pessoas a agir. Segundo o autor, a motivação tem sempre origem numa necessidade.

Piere (2015) cita que a Teoria da Autodeterminação (TAD) tem sido bastante aceita e estudada, para a compreensão da motivação. Segundo o autor a TAD atribui três necessidades psicológicas básicas e gerais, como incentivo para o comportamento humano, que podem auxiliar no desenvolvimento da autodeterminação, são elas: “autonomia”, que representa a vontade de participar de atividades em que a possibilidade de escolha esteja presente; “competência”, ligada ao sentimento de capacidade e confiança para com determinada aptidão; “relação social”, que trata do desejo de perceber que o comportamento é aceito de forma positiva por outras pessoas ou que a realização deste propicia a socialização (RYAN, DECI, 2000 citado por PIERE, 2015, p.22).

Elaborada por Deci e Ryan (1985, 2000a), a Teoria da Autodeterminação é utilizada em diversas áreas do conhecimento acadêmico, entre elas, o esporte e atividade física. Segundo os autores, um indivíduo pode ser motivado em diferentes níveis (intrínseca ou extrinsecamente), ou ainda, ser "amotivado" durante a prática de qualquer atividade (BALBINOTTI et al., 2011).

De acordo com Gonçalves e Alchieri (2010) a Teoria da Autodeterminação – TAD analisa o grau em que

[...] as atitudes humanas são volitivas ou autodeterminadas, isto é, o quanto as pessoas realizam suas ações em um nível maior de reflexão e se comprometem com essas ações de forma voluntária, por sua própria escolha. Dessa forma, o indivíduo pode ser motivado intrínseca ou

extrinsecamente para tentar satisfazer suas necessidades e, assim, atingir a autodeterminação (p.126).

Sobre o tema, para Sampedro (2010), de acordo com essa teoria, a motivação pode ser influenciada tanto por aspectos intrínsecos e extrínsecos, quanto por amotivação. Segundo a autora, aspectos intrínsecos são as necessidades, aptidões, interesses, valores e habilidades das pessoas. Os motivos internos fazem cada pessoa ser capaz de realizar certas tarefas e não outras, sentir-se atraída por certas coisas e evitar pulsos interiores, de natureza fisiológica e psicológica, afetados por fatores sociológicos, como grupos ou a comunidade de que a pessoa faz parte. Nesse caso, para que ações comportamentais intrinsecamente motivadas ocorram, é necessária a satisfação das necessidades psicológicas básicas e inatas de competência (senso de eficácia), autonomia (refere-se a um sentimento de escolha e de liberdade) e de relacionamento (refere-se à sensação de estar conectado com os outros) (SAMPEDRO, 2010).

Complementa afirmando que quando as necessidades psicológicas são atendidas promovem a sensação de bem-estar e de eficaz funcionamento do organismo que resultam no interesse pelas atividades, facilitando a aprendizagem e assimilação (SAMPEDRO, 2010).

De acordo com Balbinotti et al. (2011) quando a pessoa está intrinsecamente motivada ela ingressa na atividade por sua própria vontade e desejo de conhecer, explorar e se aprofundar, ou seja, pelo prazer e satisfação de participar desse processo. Dessa forma, as atividades intrinsecamente motivadas estão associadas ao bem-estar psicológico, interesse, alegria e persistência. Segundo os autores, alguns estudiosos subdividem a motivação intrínseca em 3 tipos: "para saber", "para realizar" e "para experiência" (BALBINOTTI et al., 2011, p. 99). A motivação intrínseca "para saber" ocorre quando a atividade é executada para satisfazer uma curiosidade, ao mesmo tempo em que se aprende tal atividade; a motivação intrínseca "para realizar" ocorre quando a atividade é realizada pelo prazer de executá-la e a motivação intrínseca "para experiência" ocorre quando a atividade é realizada para experienciar as situações estimulantes decorrentes da tarefa.

Por outro lado, a motivação extrínseca é motivada por objetivos diferentes da atividade a ser realizada. Existem três categorias desta motivação: 1) a "regulação externa": que ocorre quando o comportamento é mediado por premiações materiais ou medo de consequências negativas, como críticas sociais; 2) a "regulação

interiorizada": ocorre por pressões internas como a culpa, ou como a necessidade de ser aceito; 3) a "regulação identificada": ocorre quando a pessoa realiza uma atividade que lhe é imposta a realizar, mesmo que não lhe seja interessante (BALBINOTTI et al., 2011).

Conforme Sampedro (2010), de acordo com a TAD, a motivação extrínseca é entendida como auto regulação da motivação. Os motivos externos são estímulos ou incentivos que o ambiente oferece ou objetivos que a pessoa persegue. Os motivos externos satisfazem necessidades, despertam sentimentos de interesse ou representam recompensas desejadas. São motivos externos todas as recompensas e punições oferecidas pelo ambiente, os padrões estabelecidos pelo grupo de colegas, os valores do meio social, as oportunidades de carreira e muitos outros componentes da situação de trabalho.

Para Schultz & Schultz (2002 citado por GONÇALVES; ALCHIERI, 2010) a motivação é um dos fatores determinantes do modo como uma pessoa se comporta é, também, considerada um processo psicológico básico que auxilia na compreensão das diferentes ações e escolhas individuais.

A amotivação é percebida em indivíduos que ainda não estão adequadamente aptos a identificar um bom motivo para realizar alguma atividade física (RYAN; DECI, 2000, citado por SAMPEDRO, 2010), segundo os autores, a prática da atividade ou não lhes trará nenhum benefício a estes indivíduos, ou eles não conseguirão realizá-la de modo satisfatório (BALBINOTTI et al., 2011).

Para Balbinotti e Barbosa (2006) as dimensões motivacionais que explicam e avaliam o perfil motivacional para a prática regular de atividades físicas e esportivas são: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer.

Controle de Estresse

Para Sampedro (2010), o estresse faz parte da vida das pessoas e está relacionado com as respostas aos estímulos do meio ambiente (fatores situacionais) e é caracterizado por qualquer tipo de situação que exija uma fase de adaptação orgânica e/ou emocional caracterizada por gasto de energia superior aquele que o organismo está acostumado.

Este fator mede o desejo do indivíduo em obter dentro da atividade física, o alívio de suas angústias, ansiedades, irritações, como forma de controlar a

ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDONALD; HODGOON, 1991 apud ARSEGO, 2015).

Saúde

As pessoas que buscam a atividade física com este propósito, estão normalmente interessadas em adquirir, manter, melhorar e/ou sentir-se com mais saúde, e/ou ainda com a finalidade de evitar e prevenir doenças associadas ao sedentarismo. São pessoas interessas em viver mais e/ou viver melhor (ARSEGO, 2015).

Sociabilidade

As pessoas que praticam atividade física interessadas em sociabilização, normalmente são pessoas que entendem esta atividade como uma maneira de estarem mais próximos dos amigos e/ou de fazer novos amigos a partir dela. De acordo com Gold e Weiss (1987, apud ARSEGO, 2015), o ato de socializar no ambiente desportivo origina laços fortes com colegas de treino, professores e parentes.

Competitividade

As pessoas que praticam atividade física visando a competitividade, são pessoas reguladas pelo desejo de competir, ganhar de outros indivíduos, concorrer a algum prêmio, e fazem desta motivação um trampolim para obter êxito, sugerindo que pode ocorrer uma sensação de superioridade e de destaque em uma determinada atividade física ou desporto (ARSEGO, 2015).

Estética

As pessoas que procuram a prática da musculação por causa da estética, normalmente são pessoas que querem ter o corpo bonito e/ou definido, e fazem deste desejo uma motivação a manter-se psicologicamente com uma sensação de bem-estar. Para a autora “a Educação Física, na medida em que lida com o corpo na sociedade, tende a ser associada à produção, à formação e ao desenvolvimento de padrões também estéticos” (ARSEGO, 2015, p. 49).

Prazer

Normalmente, as pessoas que procuram a atividade física como fonte de prazer, buscam dentro da atividade física uma maneira de sentirem-se bem consigo

mesmas, levando em consideração o seu grau de satisfação e bem-estar. Arsego (2015) refere que a dimensão motivacional está associada à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física e esportiva proporciona.

4.3 MÉTODO PILATES

Joseph Hubertus Pilates, idealizador do método Pilates, nasceu em 9 de dezembro de 1883, em Mönchengladbach na Alemanha (LAGRANHA, 2016). Esse método foi desenvolvido para trabalhar com todos os músculos do corpo de forma simultânea e contínua estimulando a capacidade respiratória e muscular, privilegiando a percepção do corpo como um todo (JUNGES, 2014).

No Brasil, o Método Pilates chegou em 1991 com Alice Becker Denovaro, que possui sua escola de formação de instrutores na Bahia. Em 1998, com a organização de Inélia Garcia, ocorreu em São Paulo o primeiro Curso de Certificação para professores de Pilates, ministrados por Romana Kryzanowska, mantendo os princípios originais do método, sendo a primeira formação em Pilates Clássico no Brasil. No ano de 2005, a Power Pilates Inc. começou a oferecer no Brasil sua formação no Método Pilates Clássico tendo uma de suas escolas em Porto Alegre (PICOLLI, 2010).

O método Pilates é um método de condicionamento físico que integra o corpo e a mente, ampliando a capacidade de movimentos, aumentando o controle, a força, o equilíbrio muscular e a consciência corporal. Trabalha o corpo como um todo - corrige a postura e realinha a musculatura, uma técnica que tem por objetivo trabalhar e aprimorar força, alongamento, flexibilidade, coordenação motora e propriocepção (LAGRANHA, 2016).

Conforme Junges (2014) o método Pilates desenvolve o condicionamento priorizando o bem-estar físico e mental.

Aparício e Pérez (2005) definem o método como a “completa coordenação de corpo, mente e espírito” (p.21). Complementam que é um sistema de exercícios de alongamento e fortalecimento que o método

[...] trabalha em sequências de movimentos controlados e precisos, com aparelhos especializados, criados pelo próprio Pilates, que oferecem um

conjunto de resistências variáveis ao esforço muscular e atuam como os próprios músculos, combinando este trabalho com o de solo ou com o colchonete (2005, p.22).

Segundo os autores, as pessoas que praticam regularmente este método além de desenvolver o corpo revigoram a mente, fomentando o equilíbrio. Realizado de forma adequada, pode-se melhorar a coordenação, a flexibilidade e a musculatura (APARÍCIO; PÉREZ, 2005).

Para Martins (2013, p. 4)

O Método Pilates é um programa de condicionamento físico e mental, uma técnica dinâmica que visa trabalhar força, alongamento, flexibilidade, equilíbrio, preocupando-se em manter as curvaturas fisiológicas do corpo e tendo o abdome como centro de força, o qual trabalha constantemente em todos os exercícios da técnica, realizada com poucas repetições

Fernandes e Lacio (2011) referem que, originalmente, o método Pilates era denominado Contrologia, que era definida por Pilates como a “arte do controle e equilíbrio entre mente e corpo em sua totalidade”. O objetivo de sua prática visava o completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo e dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados aos seus movimentos. O método Pilates tem por base exercícios que ajudam a melhorar a tonificação dos músculos através de uma sucessão de movimentos fluídos.

De acordo com os autores somente por volta de 1980 e 1990 os ensinamentos de Pilates se difundiram internacionalmente entre os profissionais de saúde e da área de reabilitação (FERNANDES; LACIO, 2011).

Fernandes e Lacio (2011) descrevem que o método tem suas raízes nos princípios das filosofias e técnicas de movimentos orientais, como a yoga e artes marciais, principalmente nos aspectos relacionados às noções de concentração, equilíbrio, respiração, percepção, consciência e controle corporal, e da cultura ocidental, em que se destaca a ênfase relativa à força e ao tônus muscular. Nesse sentido, o método Pilates é “uma técnica dinâmica que visa trabalhar e aprimorar força, alongamento, flexibilidade, coordenação motora e propriocepção” (p. 6).

Martins (2013) cita como principais benefícios do Pilates estão relacionados a uma melhoria significativa no equilíbrio e estabilidade postural. Também auxilia no tratamento de pacientes hospitalizados e em processo de pós-internação para

melhorar a mobilidade e funcionalidade e evitar a perda rápida de massa muscular dos pacientes.

Segundo Moraz (2010) o programa de exercícios criado por Joseph Hubertus Pilates que foi, originalmente, chamado de Contrology®, mas difundido mundialmente como Método Pilates, é baseado no ritmo da respiração que oferece benefícios como fortalecimento e definição muscular, correção postural, melhora do equilíbrio e circulação sanguínea e aumento da amplitude de movimento.

É uma técnica dinâmica que visa trabalhar força, alongamento e flexibilidade, preocupando-se em manter as curvaturas fisiológicas do corpo e tendo o abdômen como o principal músculo do centro de força, o qual trabalha constantemente em todos os exercícios da técnica (MORAZ, 2010, p. 17).

Uma das metas do método é alcançar um melhor funcionamento do corpo, baseando-se no fortalecimento do centro de força. Já o segundo pilar do método é a aplicação dos seis princípios básicos fundamentais: concentração, controle, centro, fluidez nos movimentos, respiração e precisão (APARÍCIO; PÉREZ, 2005).

O Pilates se alicerça a partir dos seis princípios: centralização, concentração, controle, respiração, precisão e fluidez, explicados a seguir.

Centralização:

O centro de força, definido como o “cinturão” que se estende desde a base das costelas até a região inferior da pélvis, é considerado o pilar fundamental do método. O centro suporta o tronco, ajuda a melhorar a postura, facilita movimentos equilibrados e afina o controle motor das extremidades prevenindo a dor nas costas e outras lesões, e implica menos a fadiga (APARÍCIO, 2006).

O princípio da centralização representa a capacidade de se mover e realizar movimentos a partir do centro do corpo, sendo esse o ponto focal do Pilates, a correta execução do *powerhouse* – a casa da força, descrito por Pilates. Durante a prática dos exercícios, todos os movimentos devem ser iniciados a partir da ativação dessa região, principalmente para que não haja sobrecarga da região lombar da coluna (JUNGES, 2014, p. 51).

De acordo com Junges (2014, p. 52) “o *powerhouse* reúne os grupos musculares do abdômen, do quadril e também o diafragma, já que este é fundamental para a respiração. É desse conjunto que parte a energia de equilibrar

os demais movimentos”. Os exercícios trabalham, também, formas diferentes de alongamento muscular, principalmente com o alongamento ativo, que é extremamente eficaz no sentido de aprimorar a flexibilidade de músculos.

Concentração:

Ao realizar os exercícios, é fundamental ter consciência de todas as partes do corpo, pois estas estão interconectadas e influenciam uma à outra, de modo que aprender a se concentrar é essencial para aprender a controlar o corpo e a mente. A razão da necessidade de se concentrar é poder estar no comando de cada movimento, para assim realizar movimentos precisos e perfeitos.

Sendo fundamental que durante todo e qualquer movimento o praticante esteja focado e totalmente concentrado na execução do mesmo, mantendo a atenção no que está sendo feito, sem ignorar qualquer parte do corpo, eliminando da mente qualquer outro motivo de pensamento que desvie sua atenção, para alcançar de forma total o objetivo do exercício e retirar dele o máximo de aproveitamento (JUNGES, 2014).

Controle:

A maior ocorrência de lesões acontece quando existem movimentos acidentais, sem controle. Nesse sentido, o controle é a ‘chave’ essencial para a qualidade do movimento. Controlar o movimento se refere a ter concentração. Todos os seus músculos participam dos movimentos de forma integrada, de forma que trabalhe a musculatura desejada de maneira totalmente guiada corretamente, do início ao fim da execução (JUNGES, 2014, p. 51).

Cada movimento executado deve ser meticulosamente calculado e planejado, pois é desta maneira que o Método Pilates consegue reduzir o risco de lesão durante a atividade física, preparando o corpo para as atividades diárias (MARCO; PANELLI, 2009).

Respiração:

É regra básica para a boa execução e para um aproveitamento total e organização de todos os movimentos. Deve fazer parte de todo o tempo de prática, aliada aos demais princípios do Pilates, devendo ser realizada cada vez mais de forma consciente e concentrada. “A intenção é diminuir o ritmo da respiração,

aumentar sua profundidade e unir a respiração aos movimentos” (JUNGES, 2014, p. 51).

Marco e Panelli (2009) afirmam que, conforme Pilates, antes de qualquer benefício que possa ser alcançado com o uso do método a pessoa necessita aprender a respirar corretamente. Esclareceu que a “respiração completa” seria a completa inalação e exalação de ar.

Para Aparício e Pérez (2005), a expiração é um processo fundamental, pois expulsa o ar viciado dos pulmões, estimulando desta forma todos os músculos a uma atividade muito maior, carregando o corpo de oxigênio “puro” e “fresco”.

Segundo Zen (2015), no método Pilates todos os exercícios são associados à respiração diafragmática. Destaca, ainda, que antes de qualquer benefício alcançado com o uso do método, a pessoa necessita aprender a respirar corretamente. Dessa forma, o padrão respiratório do Pilates é considerado uma terapia porque busca diminuir ritmo da respiração e aumentar a sua profundidade.

Precisão:

A precisão está ligada à qualidade e execução do movimento. Utiliza-se da concentração e do controle, pois exercícios executados de forma precisa também propiciam um melhor e correto trabalho da musculatura envolvida (JUNGES, 2014, p. 51).

Aparício e Pérez (2005) afirmam que a Precisão deve ser mantida para evitar o risco de lesão. Segundo o autor, todos os exercícios do método foram planejados com o objetivo de se obter o máximo benefício de cada um deles. A precisão ajuda a aumentar o controle, além de combater hábitos e padrões de movimentos não desejados, sendo necessário prestar muita atenção aos detalhes, já que a qualidade, nos movimentos, é mais importante que a quantidade.

Movimento fluído:

De acordo com Marco e Panelli (2009) o Princípio da Fluidez é a essência dos movimentos do Método Pilates. A movimentação parte de um centro fortalecido e flui para as extremidades com refinamento, sem movimentos rígidos, não muito rápidos nem muito lentos, mas com controle e suavidade.

É o princípio que preza pela leveza durante a execução dos exercícios, havendo um domínio total sobre a geração de qualquer tipo de impacto. Os movimentos não devem ser muito lentos nem muito rápidos, devem ser contínuos como o movimento das “ondas do mar” (JUNGES, 2014, p. 51).

Segundo Muscolino e Cipriani (2004 apud LAGRANHA, 2016), todos os exercícios no Método Pilates têm início com o acionamento da região entre o assoalho pélvico, a caixa torácica, o abdome, a região lombo-sacra e o quadril, região considerada o centro de força do corpo, pois sustenta a coluna, dando-lhe, ao mesmo tempo, maior estabilidade e melhor mobilidade. A partir daí esse movimento é expandido para as extremidades com mais eficiência, possibilitando que o indivíduo realize movimentos mais fluidos e com menor gasto energético (APARÍCIO; PÉREZ, 2005).

Aparício e Pérez (2005) referem que os exercícios devem ser realizados dentro de uma dinâmica e com um propósito para que se adquira o uso do corpo com menor esforço.

Para Junges (2014) a aplicação dos princípios do Pilates devem ser executadas simultaneamente, de forma concentrada e com o controle do movimento em sintonia com a respiração profunda e a centralização do corpo. Dessa forma a qualidade do movimento passa a ser estimulada ao invés da simples repetição do mesmo.

A prática do método pode estimular a circulação, melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, o alongamento muscular e o alinhamento postural. Pode melhorar os níveis de consciência corporal e a coordenação motora. Ajuda a prevenir lesões e proporcionar um alívio de dores crônicas. A técnica Pilates apresenta muitas variações de exercícios. Pode ser realizada por pessoas que buscam alguma atividade física, por indivíduos que apresentam alguma patologia ou que realizaram alguma cirurgia musculoesquelética onde a reabilitação é necessária, e também por atletas que visam melhorar sua performance (MORAZ, 2010, p. 17).

O Método Pilates é simples, sem maiores riscos à saúde de quem o pratica e com poucas contraindicações, pois os mesmos podem ser feitos no ritmo do paciente e com progressão proporcional ao desempenho apresentado.

4.4 PILATES E OS MOTIVOS QUE ENVOLVEM SUA PRÁTICA

As dimensões motivacionais mencionadas por Balbinotti e Barbosa (2006), para explicar e avaliar o perfil motivacional para a prática regular de atividades físicas e esportivas: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer, serviram de base para a busca dos motivos que envolvem a prática do Método Pilates.

4.3.1 Estresse

Controle de Estresse - Este fator mede o desejo do indivíduo em obter dentro da atividade física, o alívio de suas angústias, ansiedades, irritações, como forma de controlar a ansiedade e o estresse da vida cotidiana (McDONALD; HODGOON, 1991 apud ARSEGO, 2015).

O estresse tem sido objeto de estudo de muitos pesquisadores, nos últimos anos, em virtude da sua relação com a saúde. A palavra estresse, durante o século XVII ganhou conotação de “adversidade” ou “aflição”. No final do século seguinte, seu uso evoluiu para expressar “força”, “pressão” ou “esforço”. Oriunda do inglês “Stress”, indica o grau de deformidade de um corpo quando submetido a um esforço ou tensão, foi retirada da física para a medicina e biologia pelo fisiologista Hans Selye (ISMA, 2001).

Selye conceituou o estresse como qualquer adaptação necessária à pessoa. Nesse sentido o estresse representa um agente neutro, que pode tornar-se positivo (eustresse) ou negativo (distresse) de acordo com a percepção e a interpretação de cada pessoa (ISMA, 2001).

De acordo com Ballone e Moura (2013) estar estressado significa "estar sob pressão" ou "estar sob a ação de estímulo persistente". Os autores complementam que estar estressado não representa estar em contato com algum estímulo, mas um conjunto de alterações acontecidas num organismo em respostas a um determinado estímulo capaz de colocá-lo sob tensão.

O organismo, ao ser confrontado com o agente estressor, desenvolve um processo fisiológico conhecido como Síndrome Geral de Adaptação, nesse sentido, a Síndrome Geral de Adaptação ou Estresse é a alteração global de nosso

organismo para adaptar-se a uma situação nova ou às mudanças de um modo geral (BALLONE; MOURA, 2013).

Segundo os autores, o estresse é um mecanismo normal necessário e benéfico ao organismo, pois faz com que o ser humano fique mais atento e sensível diante de situações de perigo ou de dificuldade e pode ser desencadeado por inúmeros fatores, tanto positivos (paixão, férias, promoção no trabalho), quanto negativos (morte, separação, desemprego). Isso significa que mesmo as situações que requerem pequenas mudanças ou adaptações, podem gerar um grau discreto de estresse, que vai variar de intensidade de pessoa a pessoa, conforme as características pessoais de reagir aos estímulos (BALLONE; MOURA, 2013).

Desta forma, o estresse representa a resposta fisiológica e de comportamento de um indivíduo que se esforça para adaptar-se e ajustar-se a estímulos internos e externos. Como a energia necessária para esta adaptação é limitada, se houver persistência do estímulo estressor, mais cedo ou mais tarde o organismo entrará em uma fase de esgotamento (BALLONE; MOURA, 2013).

Em seus estudos, Selye observou que o estresse produzia reações de defesa e adaptação frente ao agente estressor. Essas reações apresentam três fases ou estágios: Reação de Alarme, Fase de Adaptação ou Resistência e Fase de Exaustão. Sendo que a última, Fase de Exaustão, é atingida apenas nas situações mais graves e, normalmente, persistentes (CAMELO; ANGERAMI, 2004):

Os autores complementam acrescentando que as reações de Estresse resultam do esforço adaptativo que a pessoa utiliza frente ao fator estressante. Citando como exemplo as doenças que surgem quando o estímulo estressor for muito intenso ou muito persistente. É o custo (mental e biológico) do esforço adaptativo.

Em suas pesquisas, Lipp e Guevara (1994) relatam as possíveis reações físicas e emocionais frente ao estresse. Os sinais e sintomas que ocorrem com maior frequência de nível físico são: aumento da sudorese, tensão muscular, taquicardia, hipertensão, aperto da mandíbula, ranger de dentes, hiperatividade, náuseas, mãos e pés frios. Em termos psicológicos, vários sintomas podem ocorrer como: ansiedade, tensão, angústia, insônia, alienação, dificuldades interpessoais, dúvidas quanto a sua própria preocupação excessiva, inabilidade de concentrar-se

em outros assuntos que não o relacionado ao estressor, dificuldade de relaxar, ira e hipersensibilidade emotiva.

Lipp (2001) destaca que para o enfrentamento do estresse devem ser adotadas estratégias alicerçadas em quatro pilares básicos: alimentação antiestresse; relaxamento; atividade física e reestruturação de aspectos emocionais.

Nessa perspectiva, a prática regular do método Pilates tornou-se uma das alternativas possíveis para o enfrentamento do estresse, abordando os pilares relaxamento e atividade física.

Balk, Holstein, Lara e Graup (2018) realizaram um estudo com o objetivo de analisar a influência do método Pilates como estratégia de enfrentamento do estresse em Agentes Comunitários de Saúde. Seis Agentes Comunitários de Saúde foram submetidos a intervenção com o Método Pilates por 12 semanas. Os resultados apontaram que houve uma diminuição dos níveis de estresse dos participantes, concluindo que o Pilates se demonstrou eficiente na redução da sintomatologia do estresse.

Segundo os autores, o Pilates demonstrou um bom resultado quanto à redução de estresse em relação aos outros tipos de atividades por reunir exercícios que combinam respiração, alongamento dos músculos mais profundos e não apresentam contraindicações quanto ao desgaste físico ou muscular, já que são constituídos por exercícios sem impacto (BALK; HOLSTEIN; LARA; GRAUP, 2018).

Carlos (2013) procurou verificar a influência do Pilates solo e da hidroginástica na qualidade de vida e na redução dos níveis de estresse comparado a sedentários. Para tanto, realizou uma pesquisa com 60 voluntários, em um clube recreativo no município de Formiga – MG, mostrando que a prática de hidroginástica e o Pilates solo apresentaram uma tendência à boa qualidade de vida e ao controle do estresse quando comparados com os grupos sedentários.

Em um estudo para demonstrar o perfil de qualidade de vida de indivíduos praticantes do método Pilates de três estúdios de São Paulo/SP, Jesus et al. (2013) aplicaram um questionário proposto por Nahas, Barros e Francalacci, denominado Pentáculo do Bem-Estar e detectaram que a prática do método Pilates influencia positivamente o perfil de qualidade de vida dos seus praticantes, e neste estudo as mulheres apresentaram atitudes mais positivas em relação aos aspectos

nutricionais, comportamentos preventivos, relacionamento pessoal e controle do estresse.

O método Pilates trabalha de forma intensa na correção da respiração, com técnicas específicas, que são primordiais para promover bons resultados contra o estresse e a ansiedade estimulando o controle da liberação dos níveis de cortisol - enzima responsável pela reação do estresse e depressão no organismo, causando sensação de bem-estar no organismo e na mente (PURE PILATES, 2019).

4.3.2 Saúde

Segundo Costa et al. (2016) o Método Pilates é considerado um sistema de exercício que promove a melhora da flexibilidade, resistência física, força, equilíbrio e coordenação motora, motivo pelo qual muitas pessoas têm procurado o Método em busca da melhora ou manutenção da saúde.

Costa et al. (2016) destacam que entre as atividades físicas recomendadas para manter a capacidade funcional do público idoso, destaca-se o método Pilates que trabalha movimentos corporais projetados para promover melhora na postura, força, resistência, flexibilidade e equilíbrio.

Deon e Silva (2019) realizaram um estudo de revisão para investigar os benefícios sobre a aptidão física que a prática do Método Pilates propicia a pessoas idosas. Para tanto selecionaram oito artigos que envolvessem os efeitos do Método Pilates na população idosa. Em cinco estudos foram encontrados resultados positivos significativos no equilíbrio de idosos pelo Método Pilates.

Os resultados apontam como fatores motivacionais da escolha do método o fato do Pilates, priorizar o trabalho muscular da região abdominal para obter melhor funcionalidade da coluna vertebral; o alongamento proposto oferece restauração no alinhamento postural, ajudando a corrigir o desequilíbrio muscular, por integrar diversos movimentos orientados; e, porque seus exercícios podem promover o controle e equilíbrio corporal. Para os autores o Método Pilates é um programa de exercícios que pode auxiliar e reverter os efeitos negativos do envelhecimento, além de melhorar o condicionamento físico do idoso (DEON; SILVA, 2019).

Em 2010, Nectoux e Liberall realizaram um estudo a fim de verificar as alterações no nível de dor na região lombar antes e após dez sessões de um programa de exercícios baseados no Método Pilates. Avaliaram 13 mulheres, com idade entre 30 e 65 anos, com média de $48,6 \pm 8,9$ anos. A média de peso corporal foi de $65,1\text{Kg} \pm 14,5$ e a altura $164,9\text{m} \pm 5,2$. A média do IMC, $23,8 \pm 4,21$. Os resultados obtidos apontaram que houve uma diferença significativa entre a avaliação de dor pré e pós teste. Os autores concluíram que o Método Pilates foi um recurso eficiente para o tratamento da dor lombar ou ciática na população estudada.

Para Nectoux e Liberall (2010, p. 200)

[...] o Método Pilates tem resultados positivos na diminuição da dor em mulheres com quadro de lombalgia e/ou lombociatalgia, o que está de acordo com outros estudos que demonstram que o Método Pilates promove a contração da musculatura abdominal, especialmente o transverso do abdômen, o que leva a uma melhor estabilização da coluna vertebral.

Complementam afirmando que o Método Pilates é eficaz para a diminuição da dor lombar ou ciática e podendo ser recomendado como estratégia para prevenir ou reabilitar as disfunções da coluna vertebral, especialmente da região lombar (NECTOUX; LIBERALL, 2010).

Souza (2015) realizou um estudo para avaliar os efeitos do Método Pilates em mulheres sedentárias. Para tanto desenvolveu uma tabela de imagem de escala corporal correlacionando a silhueta atual com o IMC do indivíduo. 21 mulheres sedentárias com idade entre 21 e 35 anos foram submetidas a 30 sessões de Pilates, duas vezes por semana. Os resultados do estudo demonstraram que ao longo das trinta sessões houve diferença apenas nas capacidades cardiorrespiratórias e na força de extensores do corpo, mas no que diz respeito a imagem corporal não detectaram alteração.

As pessoas que buscam a atividade física com este propósito, estão normalmente interessadas em adquirir, manter, melhorar e/ou sentir-se com mais saúde, e/ou ainda com a finalidade de evitar e prevenir doenças associadas ao sedentarismo. São pessoas interessadas em viver mais e/ou viver melhor (ARSEGO, 2015).

4.3.3 Sociabilidade

Esteves, Brás e O'Hara (2019) realizaram uma revisão de literatura sobre as características do homem atual; a concepção de corpo e movimento (complexo e holístico) e as necessidades e expectativas dos indivíduos, relativamente aos programas de desporto. Os resultados do estudo permitiram a definição de sete parâmetros que devem ser levados em conta na prática das atividades esportivas: sentido lúdico; sociabilização; individualização; autoconhecimento; inovação; motivação; e desenvolvimento da aptidão física.

Os autores concluíram que para ter saúde é necessário um estado de completo bem-estar físico, mental e social e, portanto, as iniciativas de promoção de saúde não podem apenas ser dirigidas ao desenvolvimento da aptidão física, ao controle de sintomas, à diminuição da mortalidade ou ao aumento da expectativa de vida, mas valorizar por igual aspectos como a socialização, o bem-estar e a qualidade de vida (ESTEVES; BRÁS; O'HARA, 2019).

Zen (2015) realizou um estudo com o objetivo avaliar e comparar a qualidade de vida dos praticantes do método Pilates e de indivíduos sedentários. Participaram da pesquisa 200 indivíduos entre eles 100 praticantes de Pilates e 100 sedentários. A média dos escores de qualidade de vida no grupo dos praticantes foi maior em todos os domínios: físico, psicológico, social e ambiental quando comparado ao grupo sedentário. Houve diferença estatística significativa na qualidade de vida dos praticantes e sedentários, sendo que os praticantes de Pilates apresentaram, em todos os escores avaliados, maior qualidade de vida.

Para a autora

O Pilates pode ser considerado uma ferramenta para redução do uso adicional de drogas, terapias analgésicas e psicológicas porque ao associar diversos saberes, o método deriva da visão de um estilo de vida ideal, obtido com o equilíbrio físico, mental e espiritual. Por meio da visualização, da força física e do alongamento corporal, o vigor mental e melhor circulação sanguínea chegam às células cerebrais inativas. Esse espírito renovado de pensamento e movimento é o primeiro passo para a redução do estresse, para a elegância de movimentos, para a disposição e a maior capacidade de aproveitar a vida (ZEN, 2015, p. 33).

Bueno e Neves (2019) fizeram uma pesquisa com o objetivo de analisar os efeitos do Método Pilates em idosos. Os resultados demonstraram que o método melhora o condicionamento para as atividades de vida diária desses idosos e a

motivação por conseguir realizar atividades e, também, socializar com outros sujeitos na prática do método, tornam-se mais sociáveis, com autoestima positiva e assim, diminuindo a possibilidade de isolamento.

As pessoas que praticam atividade física interessadas em sociabilização, normalmente são pessoas que entendem esta atividade como uma maneira de estarem mais próximos dos amigos e/ou de fazer novos amigos a partir dela. De acordo com Gold e Weiss (1987, apud ARSEGO, 2015), o ato de socializar no ambiente desportivo origina laços fortes com colegas de treino, professores e parentes.

4.3.4 Competitividade, Estética & Prazer

As pessoas que praticam atividade física visando a competitividade, são pessoas reguladas pelo desejo de competir, ganhar de outros indivíduos, concorrer a algum prêmio, e fazem desta motivação um trampolim para obter êxito, sugerindo que pode ocorrer uma sensação de superioridade e de destaque em uma determinada atividade física ou desporto (ARSEGO, 2015).

Dantas et al. (2015) realizaram um estudo quantitativo, transversal com 39 idosos, independentemente do sexo, praticantes do Método Pilates em um bairro da zona norte do Rio de Janeiro-RJ, a fim de avaliar os fatores motivacionais de idosos praticantes do Método Pilates e sua relação com o sexo. Para a realização do estudo utilizaram o “Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividades Físicas (IMPRAF-54)”, que avalia as dimensões de motivação.

Os autores destacam que as evidências sobre os benefícios do Método Pilates para a aptidão física e bem-estar de idosos já estão consolidadas na literatura, principalmente em relação a ganho e melhora de força muscular, caminhadas e performances de marcha, atividades da vida diária, estados de humor e qualidade de vida. Dessa forma, a prática do Pilates, tornou-se uma forte ferramenta de prescrição de exercício para idosos e indivíduos que buscam uma prática de atividade física regular diferenciada. Para os autores, fatores relacionados à saúde, sociabilidade e prazer foram determinantes motivacionais entre os idosos avaliados praticantes do Método Pilates (DANTAS et al., 2015).

Normalmente, as pessoas que procuram a atividade física como fonte de prazer, buscam dentro da atividade física uma maneira de sentirem-se bem consigo mesmas, levando em consideração o seu grau de satisfação e bem-estar. Arsego (2015) refere que a dimensão motivacional está associada à sensação de bem-estar, de diversão e satisfação que a prática regular da atividade física e esportiva proporciona.

Piere (2015) relata que existem estudos que indicam a relevância da motivação para prática de atividades físicas. O autor relata o estudo realizado por Samulski e Noce (2000) com o objetivo de verificar os fatores que motivam as pessoas a aderirem à prática. Os resultados apontam que um dos motivos mais importantes para a prática constante de atividade física se refere respectivamente, ao “prazer”, a “melhoria da saúde” e ao “desejo de manter-se em forma”.

De acordo com Costa et al. (2003) “sentir prazer pela atividade física que está praticando” e “melhorar o estado de saúde” foram indicados também pelas pessoas avaliadas, como os dois principais motivos para realizarem alguma atividade física regular, o item “aumentar o status social” foi apontado como o fator de menor influência na escolha desta atividade física. Notou-se então que, para estas amostras, os aspectos psicológicos e biológicos são muito importantes na motivação para a prática de atividades físicas que visam proporcionar melhoria na saúde e na qualidade de vida (citado por PIERE, 2015).

Para Picolli (2010) além dos benefícios físicos obtidos com a prática do método, um motivo bem relevante da procura pela prática do Método Pilates é decorrente dos potenciais benefícios atrelados ao bem-estar psicológico. Relata que sob este enfoque, Caldwell et al. (2009) realizaram um estudo em estudantes universitários, evidenciando que os praticantes do Método Pilates apresentam melhor qualidade de sono e melhora do humor se comparados aos praticantes de Taiji Quan e do grupo com atividades recreacionais.

O autor acrescenta que um dos grandes princípios do Método Pilates é o alinhamento do corpo a partir do centro de força que, nunca é demais repetir, é segundo Pilates a nossa caixa de força, ou seja, um abdômen forte e controlado. Este método promove o realinhamento postural, corrige a postura e o realinhamento da coluna além de fortalecer a musculatura das costas.

Dessa forma, o Método Pilates trabalha o corpo como uma totalidade, equilibram-se no uso de grandes músculos superficiais com profundos e pequenos músculos de resistência, responsáveis por manter a força interior (PICOLLI, 2010).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Método Pilates tem se confirmado e se consolidado devido a seus benefícios, o que implica milhares de adeptos ao redor do mundo. No entanto, no Brasil essa prática começou a se tornar mais conhecida recentemente. Na busca por compreender quais as motivações levam este público à prática dessa modalidade, o presente estudo teve por objetivo geral identificar os motivos que envolvem a escolha pela prática regular do Método Pilates.

Neste trabalho foram analisados diferentes artigos com o intuito de buscar responder o problema de pesquisa: Quais as motivações que envolvem a prática regular do Método Pilates?

Vários são os motivos mencionados na literatura para a prática regular de atividades físicas. Dentre eles está: o controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer (BALBINOTTI; BARBOSA, 2006), prazer, a melhoria da saúde e ao desejo de manter-se em forma (PIERE, 2015), melhorar a coordenação, a flexibilidade e a musculatura (APARÍCIO; PÉREZ, 2005).

Através da revisão da bibliografia consultada, foi possível detectar que os principais motivos que levam as pessoas a buscar a prática do método Pilates são: “saúde” e “controle de estresse”.

De acordo com Costa et al. (2016), Deon e Silva (2019), Nectoux e Liberall (2010) o principal motivo pelo qual as pessoas praticam o Método é em busca da melhora ou manutenção da saúde e diminuição da dor.

Segundo Balk, Holstein, Lara e Graup (2018) e Carlos (2013) a prática regular do Método Pilates representa uma das alternativas possíveis para o enfrentamento do estresse, abordando os pilares relaxamento e atividade física, demonstrando ser eficiente na redução dos sintomas do estresse por que trabalha de forma intensa na correção da respiração, estimulando o controle da liberação dos níveis de cortisol, causando sensação de bem-estar no organismo e na mente (PURE PILATES, 2019).

Apesar da maioria dos alunos procurar o Pilates por questão de melhorar a saúde, ou por indicação médica, como forma de atividade física, principalmente por questões de dores na coluna, dores articulares.

Nesse caso, apesar da motivação ter sido extrínseca, na categoria 'regulação identificada', uma vez que a pessoa realiza uma atividade que lhe é imposta a realizar, mesmo que não lhe seja interessante, nesse caso, a indicação médica (BALBINOTTI et al., 2011), após o início das atividades, vendo as melhoras corporais e de resistência, outros aspectos vão se associando, como o prazer e a qualidade de vida por entenderem que estão obtendo resultados.

O prazer e a sociabilidade associado a Qualidade de Vida aparece em segundo lugar. Para Dantas et al., (2015) fatores relacionados à saúde, sociabilidade e prazer são fatores motivacionais entre os idosos avaliados praticantes do Método Pilates. Bueno e Neves (2019) descrevem que com a prática do método, os idosos tornam-se mais sociáveis, com autoestima elevada diminuindo a possibilidade de isolamento.

A sociabilidade é muito percebida na troca que ocorre entre aluno e professor ou entre colegas. O diálogo. Nem sempre o aluno vai estar disposto a fazer 55 minutos de aula, as vezes ele tem algo incomodando que precisa externar, cabe ao instrutor saber lidar com essa situação e separar uns minutinhos para isso, até para gerar um vínculo e conhecer mais o seu aluno para melhorar a sua prática, pois no método Pilates trabalhamos nas especificidades dos indivíduos.

Outro motivo que merece destaque é a “estética”, nos casos em que se busca o emagrecimento e corpos mais tonificados. Arsego (2015) afirma que as pessoas que buscam a atividade física com este propósito, estão normalmente interessadas em adquirir, manter, melhorar e/ou sentir-se com mais saúde.

A competitividade não apareceu como um fator motivacional, uma vez que para a prática utiliza-se o princípio que o aluno deve focar sua atenção apenas no seu corpo, sem se preocupar com o que está acontecendo ao seu redor, para conseguir recrutar a musculatura mais profunda.

Esses motivos estão entrelaçados, pois a questão da competitividade vem ao encontro do aluno competir com ele mesmo (uma competição interna), buscando superar suas próprias metas. Conforme o aluno se apropria dos princípios do

método ele vai sentindo mais prazer em realizar os exercícios o que, com o passar do tempo, melhora a sua estética, gerando ainda mais prazer e de certo modo fazendo a pessoa competir com ela mesma para cada vez se sentir melhor, com mais disposição, mais vitalidade física e mais vigor.

Percebo muito isso nos meus alunos, nem sempre eles estão em um dia bom, assim como nós, mas cabe ao professor ter esse “feeling”, saber ler o corpo da pessoa que está na sua frente, para aplicar a aula voltada para aquela pessoa, para as suas necessidades.

A trajetória por compreender os motivos que levam à prática do Pilates, que iniciou na cadeira de pesquisa e depois no Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), foi desafiadora, pois me fez confrontar todos as teorias e conceitos estudados durante o curso e, mais especificamente, na minha formação como instrutora. Constatei que a motivação representa um elemento essencial para a execução das minhas rotinas de planejamento de aulas e que para além dos motivos gerais elencados, cada indivíduo terá sua motivação individual.

Todos os resultados sobre a motivação para a prática do Pilates demonstram a capacidade desta modalidade se adaptar e se direcionar às diferentes características e necessidades de cada indivíduo, indo ao encontro do preconizado nos princípios do método.

Senti um pouco de dificuldade ao realizar o trabalho pois, ao pesquisar artigos relacionados com Pilates, encontrei muita coisa relacionada a história, biomecânica, cinesiologia e poucos estudos que fizessem referência a motivação e Pilates, a motivação aparece como ganho secundário. Sugere-se que sejam realizados mais estudos sobre essa temática, preferencialmente, de natureza empírica, para que se possa aprofundar ainda mais os conhecimentos na área.

REFERÊNCIAS

APARICIO, E.; PÉREZ, J. **O autêntico método Pilates**. A arte do Controle. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2005.

ARSEGO, N. R. **Motivos que levam à prática regular de atividades físicas**: um estudo com praticantes de ginástica de academia. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) Porto Alegre: UFRGS, 2015. Programa de Pós-Graduação da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

BALBINOTTI, M. A.A. et al. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. **Motriz**: rev. educ. fis. (Online) [online]. 2011, vol.17, n.3, pp.384-394. ISSN 1980-6574. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1980-65742011000300002>>. Acesso em dezembro de 2018.

BALBINOTTI, M. A.A. et al. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório. **Estud. psicol.** (Natal), v.16, n.1, p. 99-106, Natal Jan./Apr., 2011.

BALBINOTTI, M.; CAPOZZOLI, C.. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira De Educação Física e Esporte**, 22(1), 63-80, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092008000100006>. Acesso em junho de 2019.

BALK, R.S.; HOLSTEIN, J.M.; LARA, S.; GRAUP, S. Método Pilates: Uma estratégia reabilitadora do estresse em Agentes Comunitários de Saúde. **Revista Saúde** (Sta. Maria), v. 44, n. 2, 2018.

BALLONE, G. J.; MOURA, E.C. **Estresse**: o que é isso. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br>. Acesso em setembro de 2019.

BUENO, M. B.T.; NEVES, F. B. Efeitos do Método Pilates em Idosos: Revisão de literatura. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v. 7, n. 2, 2019. Disponível em: <http://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento>. Acesso em novembro de 2019.

CARLOS, M.B.B. **Estudo comparativo entre a percepção de qualidade de vida e o nível de estresse em indivíduos praticantes de pilates solo, hidroginástica e sedentários**. Disponível em: < <https://repositorioinstitucional.uniformg.edu.br:21074/xmlui/handle/123456789/181>>. Acesso em setembro de 2019.

CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; DA SILVA, R. **Metodologia Científica**. 6. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.

COSTA, L.M.R.; SCHULZ, A.; HAAS, A. N.; LOSS, J. Os Efeitos do Método Pilates Aplicado à População Idosa: Uma Revisão Integrativa, **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.

DANTAS, R.; ABDRADE PAZ, G.; SCHULTZ STRAATMANN, V.; PINHEIRO LIMA, V. Fatores motivacionais de idosos praticantes do Método Pilates. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v.. 28, n. 2, abril-junio, 2015, pp. 251-256.

DEON, L.S.; SILVA, E.R. Benefícios da prática do Método Pilates sobre a aptidão física de idosos. **Geriatría & Gerontologia**, Caxias do Sul, p. 421-21. Disponível em: < <https://s3-sa-east-1.amazonaws.com/publisher.gn1.com.br/ggaging.com/pdf/v6n4a14.pdf>>. Acesso em novembro de 2019.

ESTEVES, D.; BRÁS, R.; O'HARA, K. **Novas tendências de exercício e saúde**. Disponível em < <https://www.efdeportes.com/efd165/novas-tendencias-de-exercicio-e-saude.htm>>. Acesso em novembro de 2019.

FERNANDES, L. V.; LACIO, M. L. O Método Pilates: estudo revisional sobre seus benefícios na terceira idade. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**. Disponível em:<<http://re.granbery.edu.br> - ISSN 1981 0377>. Acesso em dezembro de 2018.

GAYA, A. e colaboradores. **O desafio da iniciação científica**. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 2016. Capítulo 12 – O Método.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. (Orgs.). **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: UFRGS, 2009. Coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural

GIL, A. C. **Gestão de pessoas**: enfoque nos papéis profissionais. São Paulo: Atlas, 2001.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas. **Psico-USF**, v. 15, n. 1, p. 125-134, jan./abr. 2010.

ISMA – International Stress Management Association. **O que é Stress?** Disponível em: <<http://www.ismabrasil.com.br/artigo/o-que-e-o-stress>>. Acesso em setembro de 2019.

JESUS, R.E. Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates. **Fisioterapia Brasil**, v.14, n. 5, setembro/outubro de 2013.

JUNGES, S. **Pilates – Paixão e Ciência**. Porto Alegre: AGE/Critério, 2014.

LIPP, M.N. **Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)**. 2. ed. rev. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

LIPP, M.N.; ROCHA, J.C. **Stress, Hipertensão Arterial e Qualidade de Vida**. São Paulo: Papirus, 1994.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MARKONDES, E. **O mercado do método Pilates no mundo. E nós no Brasil?** Disponível em: < <https://www.maisquepilates.com.br/o-mercado-do-metodo-pilates-no-mundo-e-no-brasil/>>. Acesso em dezembro de 2018.

MARTINS, R. A. S. **Método Pilates: histórico, benefícios e aplicações revisão sistemática da literatura**. Goiania: PUCG, 2013. Artigo apresentado ao curso de Especialização em Pilates do Centro de Estudos Avançados e Formação Integrada, chancelado pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiania, 2013.

MORAZ, T. **A influência do Método Pilates como sobre os parâmetros eletromiográficos dos músculos reto-abdominais em idosos**. TCC. Trabalho de Conclusão de Curso. Criciúma: UNESC, 2011. Faculdade de Fisioterapia da Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2011.

NECTOUX, V. Z.; LIBERALL, R. Método pilates como recurso analgésico em pessoas com diagnóstico de lombalgia/lombociatalgia. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.4, n.20, p.196-202. Mar/Abr. 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE – OMS (2006). **Benefícios da atividade física**. Disponível em: < http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html. >. Acesso em dezembro de 2018.

PICOLLI, F. **Efeitos do treinamento proporcionado pelo Método Pilates Clássico nas Aptidões Físicas em mulheres saudáveis: um Ensaio Clínico Controlado**. Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) Porto Alegre: UFRGS, 2010. Programa de Pós-Graduação em Medicina: Ciências Médicas. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2010.

PIERE, B. F. **Motivação para a prática de exercícios físicos em academias ao ar livre em praças públicas**. TCC (Trabalho de Conclusão de Curso em Educação Física) Campinas: UEC, 2010). Campinas: Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 2010.

PURE PILATES. **Combata o vilão da vida moderna com pilates**. Disponível em: < <https://www.purepilates.com.br/artigos/combata-o-vilao-da-vida-moderna-com-pilates-o-estresse/157>>. Acesso em setembro de 2019.

SAMPEDRO, L.B.R. **Dimensões motivacionais associadas à prática regular de atividades físicas e esportivas na educação física escolar**. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Porto Alegre: UFRGS, 2012. Porto Alegre: Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2012.

SOUZA, C. **Pilates como instrumento de saúde**. Dissertação (Mestrado em ciências do Movimento Humano). Porto Alegre: UFRGS, 2015. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, 2015.

ZEN, J. M. **Qualidade de vida de praticantes de pilates e sedentários.** Dissertação (Mestrado em Ambiente e Desenvolvimento). Lageado: Univates, 2015. Programa de Pós-Graduação em Ambiente e Desenvolvimento, do Centro Universitário UNIVATES, 2015.