



Universidade Estadual de Londrina

CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FATORES DETERMINANTES À ADERÊNCIA E MANUTENÇÃO DE MULHERES NO MÉTODO PILATES DE GINÁSTICA

Drielly Elvira Ramos

LONDRINA – PARANÁ

2010

DRIELLY ELVIRA RAMOS

**FATORES DETERMINANTES À ADERÊNCIA E
MANUTENÇÃO DE MULHERES NO MÉTODO
PILATES DE GINÁSTICA**

Trabalho de Conclusão de Curso – TCC -
apresentado ao Curso de Educação
Física - Bacharelado - do Centro de
Educação Física e Esporte da
Universidade Estadual de Londrina - UEL,
como requisito parcial a conclusão do
curso.

Orientadora: Profa. Ms. Karina de Toledo
Araújo

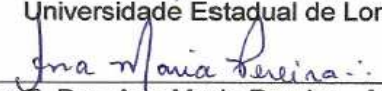
COMISSÃO EXAMINADORA



Prof.^a Ms. Karina Araújo - Orientadora
Universidade Estadual de Londrina



Prof.^a Ms. Catiana Leila Possamai – Membro 1
Universidade Estadual de Londrina



Prof.^a Dra. Ana Maria Pereira – Membro 2
Universidade Estadual de Londrina

Londrina
2010

AGRADECIMENTOS

A todos os amigos que direta ou indiretamente contribuíram para conclusão deste trabalho.

Às pessoas que estiveram presentes em momentos distintos e me fizeram avançar pela ajuda que me proporcionaram.

Meus pais, que de forma particular me deram forças, e me apoiaram em todos os momentos.

Às professoras Catiana Leila Possamai e Ana Maria Pereira que me auxiliaram neste trabalho, e principalmente à professora Karina de Toledo Araújo, que me ajudou e me incentivou durante todo o ano

EPÍGRAFE

“Não interessa o que você faz e, sim, como você faz.”

“Hábitos incorretos são responsáveis pela maioria de nossas doenças, se não por todas elas.”

“Um velho sem flexibilidade é um velho, um velho com flexibilidade é um jovem.”

“Poucos movimentos bem feitos realizados de forma correta e equilibrada valem por muitas horas de ginástica.”

Joseph Hubertus Pilates (1883-1970)

“Posso todas as coisas Naquele que me fortalece.”

Filipenses 4:13

RAMOS, Drielly Elvira. **Fatores determinantes a aderência e manutenção de mulheres no Método Pilates de ginástica.** Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Bacharelado em Educação Física. Centro de Educação Física e Esporte. Universidade Estadual de Londrina, 2010.

RESUMO

O corpo sempre foi exaltado conforme suas manifestações em diferentes períodos históricos, seja pela estética, ou mesmo pela sua representação em importância na sociedade à qual convive. As mulheres sempre estiveram em destaque em relação à beleza, elas sempre buscaram formas de se apresentarem como belas conforme o padrão exigido em cada época. A ginástica, enquanto forma de exercício físico e controle dos corpos, manteve sua importância, sendo associada à saúde, beleza e juventude. Em meio as diferentes formas de ginásticas presentes na sociedade, destaca-se o método Pilates. Joseph Pilates, seu criador, desenvolveu sua técnica no período da primeira Guerra Mundial, seu principal objetivo era a reabilitação dos soldados feridos. Com a evolução o método se destacou no meio de bailarinos, auxiliando na recuperação e prevenção de lesões, como também na melhora da capacidade e performance motora. O método Pilates hoje tem se caracterizado como forma de atingir o corpo perfeito, a mídia tem colocado o método em destaque, principalmente em revistas femininas, a técnica se tornou um tipo de moda e *marketing*. O objetivo deste trabalho foi analisar a influência que a mídia exerce na aderência entre as praticantes do Pilates, identificando os principais fatores que levam à adesão deste método, e comparar as expectativas iniciais e as atuais das mulheres praticantes sobre concepção da prática do Pilates. Esta pesquisa apresenta caráter exploratório, sendo que a coleta de dados foi feita diretamente no campo de pesquisa, em um estúdio de Pilates por meio de entrevistas com praticantes do método sendo que a opção por um determinado estúdio, define a pesquisa como um estudo de caso. A amostra foi constituída por 15 sujeitos do sexo feminino, na faixa etária compreendida entre 20 e 65 anos de idade, selecionadas de forma intencional. A análise dos dados coletados tomaram como referência a abordagem quali-quantitativa. Os dados encontrados demonstraram que a mídia foi apenas uma forma de veículo para a propaganda do Método Pilates, sendo que a busca da estética não está em primeiro plano na motivação dessas mulheres praticantes, mas a preocupação com a saúde e a busca pela qualidade de vida se destacaram como determinantes principais tanto na aderência quanto na manutenção do Método Pilates de Ginástica.

Palavras-chave: Corpo. Ginástica feminina. Método Pilates. Mídia.

RAMOS, Drielly Elvira. **Factors determining the adherence and maintenance of women in Pilates exercise**. Completion of course work (Course of Bachelor of Physical Education). Center for Physical Education and Sport. Universidade Estadual de Londrina, 2010.

ABSTRACT

The body has always been extolled according to their demonstrations in different historical periods, either by aesthetics, or even by its representation in importance in society to which lives with. Women have always been highlighted in relation to the beauty, they always sought ways to make as beautiful as the standard required in each epoch. The gymnastics, as a form of physical exercise and control bodies, maintained its importance, associated with the health, beauty and youth. In the different forms of gymnastics present in society, highlights-if the Pilates method. Joseph Pilates, his creator, developed his technique in the period of the first World War, its main objective was the rehabilitation of soldiers wounded, with the evolution this method is highlighted in the midst of dancers, helping the recovery and prevention of injuries, but in the improvement of capacity and motor performance. Pilates method today has been characterized as a way to achieve the perfect body, the media has placed this method, especially in magazines women, the technique has become a type of fashion and marketing. The objective of this work is to analyze the influence that the media exercises in adherence between the practitioners Pilates, identifying the main factors leading to accession this method, and to compare the initial expectations and the current women practitioners on design of the practice of Pilates. This research presents character exploratory, and the data collection shall be made directly in the field of research, in a studio of Pilates by means of interviews with practitioners of the method and the option for a given studio, it defines research as a case study. The sample was composed by 15 subjects were female, aged between 20 and 65 years of age, selected intentional. The analysis of collected data taken as reference the qualitative-quantitative approach. The data obtained showed that the media was only a form of vehicle for advertising the Pilates Method, and the quest for aesthetics is not in the first plan in motivation these women practitioners, but the concern with the health and the quest for quality of life are highlighted as determinants main both the adherence as in the maintenance of the Method Pilates Gymnastic.

Key-words: Body. Gymnastics female. Pilates Method. Media.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	- Idade das Praticantes.....	36
----------	------------------------------	----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	- Joseph Humbertus Pilates	11
Figura 2	- The Pilates Studio	13
Figura 3	- Joseph executando o The Rollover	20
Figura 4	- Hundred: Nivel Básico, Intermediário, Avançado.....	23
Figura 5	- Cadillac	25
Figura 6	- Universal Reformer	25
Figura 7	- Chair, Step Chair, Wunda Chair	26
Figura 8	- Lader Barrel, Spine Corrector, Small Barrel	27
Figura 9	- Wall Unit	27
Figura 10	- Magic Circle	28
Figura 11	- Neck Stretcher	29
Figura 12	- Foot Corrector	29
Figura 13	- Toe Exercicer.....	29
Figura 14	- Push Up Device	29
Figura 15	- Airplane Board, Sand Bag, Weights	30

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1	- Tempo de prática	37
Gráfico 2	- Frequência Semanal	38
Gráfico 3	- Fatores de Motivação.....	42

LISTA DE ANEXOS

9.1 ANEXO I	- Termo de consentimento livre e esclarecido	56
9.2 ANEXO II	- Roteiro de questões para entrevista	58

SUMÁRIO

RESUMO	iii
ABSTRACT	iv
LISTA DE TABELAS	v
LISTA DE FIGURAS	vi
LISTA DE GRÁFICOS	vii
LISTA DE ANEXOS	viii
1 INTRODUÇÃO	11
4 REVISÃO DE LITERATURA	15
CAPÍTULO 1	
4.1 INDÚSTRIA CORPORAL E CORPO FEMININO	15
4.2 A GINÁSTICA FEMININA	18
CAPÍTULO 2	
4.2.1 O Método Pilates	20
4. 2. 1.1 Origem do método	21
4. 2. 1.2 A Contrologia	23
4. 2. 1.3 Princípios do Método Pilates	25
4. 2. 1.4 Princípio da Respiração	25
4. 2.1.5 Princípio da Concentração	26
4. 2. 1.6 Princípios da Centralização	27
4. 2 .1.7 Princípio da Fluidez	28
4.2.1.8 Princípio da Precisão	28
4.2.1.9 Princípio do Controle	29
4.3 AS AULAS DE PILATES	29
4.3.1 A Aula de Solo (<i>Pilates Mat Class</i>)	31

4.4 NÍVEIS DE HABILIDADE	32
4.4.1 Nível Básico	32
4.4.2 Nível Intermediário	33
4.4.3 Nível Avançado e Super Avançado	33
4.5 EQUIPAMENTOS DO MÉTODO PILATES	34
4.5.1 Cadillac	34
4.5.2 Reformer Universal	35
4.5.3 As cadeiras – High Chair, Wunda Chair e Arm Chair	36
4.5.4 Os Barris: Ladder Barrel, Spine Corrector e Small Barrel	37
4.5.5 Wall Unit	37
4.6 ACESSÓRIOS	38
4.7 O PILATES ATUAL	41
5 METODOLOGIA	43
5.1 Caracterização do Estudo.....	43
5.2 População e Amostra	43
5.3 Instrumentos	44
5.4 Categorias de Análise	44
6 RESULTADOS E DISCUSSÕES	45
7 CONCLUSÃO	58
8 REFERÊNCIAS	60
9 APÊNDICES	63
9.1 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	64
9.2 Roteiro de Questões para Entrevista	66

1. INTRODUÇÃO

O corpo já foi forte e guerreiro na Grécia Antiga, onde se valorizava o corpo poético e filosófico dos homens; na época da Renascença, o corpo feminino começa a ser exaltado, pois era farto, com seios grandes, representando a fertilidade. As mulheres da década de 1940, tornam-se extremamente sedutoras, sendo que em 1960, corpos magros e sem exageros simbolizaram a elegância e o poder.

Em meados de 1980, aparece a mulher, poderosa, alta, com cabelos longos, arrumados e ombros recheados pelas ombreiras e pelos exercícios aeróbicos, praticados nas academias. Redefinir o corpo em músculos passa a ser o objetivo tanto dos homens como das mulheres, como reflexo na busca da igualdade sexual (GARRINI, 2007). A busca por um padrão de beleza sempre esteve presente no decorrer da história, o culto ao corpo perfeito passou a ser tema da moda, objeto de preocupação dos estudiosos e fonte de angústia para as mulheres (VILHENA; NOVAES; ROCHA, 2008).

A prática de exercícios físicos sempre representou uma forma de se atingir um padrão estético, para Platão (1994, p.117) a ginástica é essencial para a saúde do corpo quanto a música torna a alma sábia. A ginástica era uma prática que salientava a beleza através dos movimentos corporais; seu estilo nascia primeiramente da busca ao ideal da beleza humana.

Os movimentos ginásticos, podem ser identificados de forma mais clara a partir do surgimento dos métodos ginásticos, sendo praticados exclusivamente por homens, tinha o intuito de formar um caráter militar e disciplinar, conduzindo sua prática aos cuidados higiênicos com o corpo, a saúde e a moral.

Durante a história da ginástica, as mulheres foram tomando seus lugares na prática da mesma, pois eram discriminadas no século XIX (19) pelas questões históricas, sociais e culturais da época (SESSO, 2006). As preocupações com as mulheres eram atribuídas por serem intituladas pela sociedade como progenitoras, sendo assim precisavam de educação e disciplina para poderem ensinar a seus filhos, é nesse sentido que elas começam a ser valorizadas no contexto da ginástica. A mulher ganha destaque, seja pela sua participação esportiva, pelas práticas físicas em geral, e principalmente pelo universo da estética, que a põe em evidência.

Com o surgimento da cosmética e da estética, juntamente com o crescimento da indústria cinematográfica e a expansão de uma sociedade calcada na imagem, o cuidado de si se volta, na segunda metade do século XX, cada vez mais para as aparências e, conseqüentemente, para o corpo feminino (VIGARELLO, 2006). “Assim, os hábitos de exercitar-se, usar os produtos oferecidos e submeter-se às cirurgias plásticas atrelam-se ao conceito de beleza como uma realização do eu, atuando como um marcador da capacidade de um indivíduo para a auto-regulação” (SOUZA, 2004, p. 137).

No transcorrer da história, inúmeras modalidades de ginástica foram desenvolvidas para dar conta das necessidades sociais emergentes em cada época e grupo social (BARRA; ARAÚJO, 2007). Entre as modalidades de ginástica destaca-se o Método Pilates. Conforme Siler (2008, p.17), o método Pilates “[...] é um sistema único de exercícios de alongamento e fortalecimento desenvolvido por Joseph H. Pilates” em meados de 1918. Segundo Pilates (1927) *apud* Camarão (1992, p. 9), 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, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável.

O método Pilates, no século XXI (21), tem conquistado cada vez mais partidários, em vista da elevada popularidade adquirida pelo método em pouco tempo, muitos profissionais da saúde passaram a se interessar pela técnica (PANELLI, 2009.p 146). A procura da prática de aulas de Pilates teve uma grande expansão nos últimos anos, adeptos do Pilates clássico acreditam que o condicionamento físico está sendo vítima do *marketing*, antigamente restrito a um pequeno número de estúdios especializados, desde então as aulas de Pilates se espalharam invadindo academias, centros de condicionamento esportivos, e clínicas de reabilitação em todo o mundo.

Em 2004, 63% das academias em San Diego, Califórnia ofereciam aulas de Pilates , sendo que em 1999 a percentagem era de 19% . Pilates também se tornou uma ferramenta poderosa de marketing, usada para vender tudo desde vitaminas até roupas (BEATTY, 2005).

No Brasil, esse método, considerado como uma técnica de exercícios físicos, tem se tornado cada vez mais conhecido, talvez por influencia da mídia, o Pilates

hoje se tornou uma espécie de 'moda', é comum ver revistas, jornais, programas que divulgam artistas famosos que praticam tal técnica, atribuindo a esta prática o tão sonhado corpo 'perfeito', como também seus benefícios são cada vez mais divulgados por médicos, educadores físicos, fisioterapeutas.

A busca pela saúde do corpo e pela boa forma física ganhou grande destaque e importância em nossa sociedade. Estimulados pela incessante busca do alcance dos exigentes padrões de beleza, as pessoas cada vez mais procuram maneiras de trabalhar seus corpos de forma eficiente, preferencialmente também rapidamente (GOMES, 2006).

Em uma época na qual a indústria da boa forma tenta superar a si mesma para criar tendências inovadoras, o método Pilates destaca-se como uma fórmula aprovada que traz resultados seguros desenvolvendo o "fortalecimento, flexibilidade, controle, resistência, alinhamento e coordenação" (SILER, 2009, p.16). Panelli (2009, p.48), afirma "[...] que em poucas semanas resultados positivos em relação à percepção quanto as condutas preventivas do Método Pilates e, como consequência, verifica-se baixo índice de desistência entre os praticantes".

Nesse sentido, a problemática desta pesquisa é a dúvida sobre o real motivo pelo qual as mulheres têm procurado essa prática, considerando a forma como o método foi desenvolvido por Joseph, seus princípios e fundamentos, e como hoje ele tem sido caracterizado, é de extrema importância analisar a identidade do método através daquelas que o praticam, os principais fatores relacionados à aderência e a manutenção entre as praticantes do método Pilates, e suas perspectivas iniciais em relação ao método; verificando os resultados adquiridos através da continuidade da prática, vinculando esses conhecimentos de forma a contribuir em uma melhora da compreensão, identificação, e difusão do método Pilates.

A literatura em torno dessa problemática é ainda escassa, porém essa pesquisa se torna essencial no âmbito da Educação Física pois faz parte da nossa área de intervenção do profissional. A partir de nossas observações na prática da atividade e de pesquisas já desenvolvidas, constata-se que são poucos Educadores Físicos que exercem esta atividade. Entretanto, é uma modalidade de ginástica voltada tanto para a reabilitação quanto para o condicionamento físico, portanto, é preciso que profissionais da Educação Física estejam preparados e sejam conhecedores do método original dado que, hoje o Pilates é visto como uma 'ginástica da moda' amplamente divulgado em revistas, vídeos, livros, o que

aumenta a possibilidade das pessoas serem independentes em relação a esta prática.

Ao estar envolvida diretamente com o método Pilates, creio ser de extrema importância compreender os principais fatores que levam as mulheres, principais “vítimas” do mundo da beleza a procurarem esta prática em um estúdio, buscando interagir com as praticantes de forma a expor a verdadeira essência do Pilates com o objetivo de reformular a concepção das praticantes caso necessário, contribuindo para que ocorra a manutenção e posteriormente ocorra os benefícios oferecidos pela prática contínua, e que não seja apenas algo passageiro, mas que o Pilates fortaleça sua metodologia demonstrando que vai muito além de uma ginástica caracterizada como uma ‘moda’.

Sendo assim, os objetivos desta pesquisa são analisar os principais motivos da aderência ao método Pilates identificando os fatores que levam a continuidade desta prática desta atividade, verificar a influência que a mídia exerce na aderência entre as praticantes, constatando as expectativas iniciais e as atuais das mulheres praticantes sobre concepção da prática do Pilates

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 INDÚSTRIA CORPORAL E CORPO FEMININO

A mulher ganha visibilidade, seja pelo esporte e pelas práticas físicas em geral, seja pelos rituais de embelezamento, que vão se sofisticando. Goldenberg (2002) *apud* Trinca (2008) afirma que:

Na segunda metade do século XX o culto ao corpo ganhou uma dimensão social inédita: entrou na era das massas. Industrialização e mercantilização, difusão generalizada das normas e imagens, profissionalização do ideal estético com a abertura de novas carreiras, inflação dos cuidados com o rosto e com o corpo: a combinação de todos esses fenômenos funda a idéia de um novo movimento da história da beleza feminina e, em menor grau, masculino.

Mataruna (2004) explica que a imagem corporal se desenvolve desde o nascimento até a morte, dentro de uma estrutura complexa e subjetiva, sofrendo modificações que implicam na construção contínua, e reconstrução incessante, resultante do processamento de estímulos. Bohm (2004), em um estudo sobre a beleza feminina conclui que um dos requisitos para se ter êxito e aceitação social, segundo esta mídia, é ter um físico apropriado, portanto, pelos valores culturais atuais é estar magra, acrescentando que o culto à magreza está intimamente associado à imagem de poder, beleza e mobilidade social, gerando um quadro contraditório e confuso, tendo em vista que, através da mídia escrita e televisiva, a indústria de alimentos vende gordura, com o apelo aos alimentos hipercalóricos, enquanto a sociedade cobra magreza (BOHM, 2004, p.24). Esta exigência da sociedade em relação à beleza é mais forte no universo feminino, enquanto que no universo masculino o desvio com relação ao padrão de beleza está vinculado à falta de tempo, em função do ritmo atribulado da vida profissional, para as mulheres, não cultivar a beleza é falta de vaidade (NOVAES e VILHENA, 2003).

O corpo passou a ser um valor cultural que integra o indivíduo a um grupo, e ao mesmo tempo o destaca dos demais. Na sociedade atual, admite-se freqüentemente que corpos bem-construídos, com proporções equilibradas, devem

ser obtidos por meio de muito esforço (GARRINI, 2007). As informações de como se manter em forma e as formas de se chegar à aparência de beleza circulam pelo mundo, atravessam as diferentes culturas pela força de penetração dos meios de comunicação de massa, levando a uma homogeneização das tecnologias do corpo como construção de um sonho (SILVA, 2001, p.54 e 55).

De acordo com Garrini (2007), a mídia encontrou no 'corpo perfeito' o discurso ideal para a difusão dos produtos e dos serviços de beleza, como os cosméticos, os moderadores de apetite, as cirurgias plásticas, as clínicas de estéticas e academias esportivas, entre outros. Ela adquiriu um imenso poder de influência sobre os indivíduos, massificou a paixão pela moda e tornou a aparência uma dimensão essencial na sociedade. A indústria corporal através dos meios de comunicação encarrega-se de criar desejos e reforçar imagens, padronizando corpos. Corpos que se vêem fora de medidas, sentem-se cobrados e insatisfeitos (RUSSO,2005).

Conforme Maldonado (2006), este controle social pode ser percebido na forma como o corpo é mostrado na mídia que publica constantemente fotos de modelos, artistas ou atrizes magríssimas, com corpos imaginariamente perfeitos, insinuando que este é o padrão de beleza ao qual qualquer mulher deveria adequar-se. As normas da feminilidade são transmitidas por meio das imagens que nos dizem através do discurso do corpo, que roupas, configuração do corpo, expressão facial, movimentos e comportamentos são aceitáveis.

No processo de globalização, ao apoiar-se na ideologia do consumo, o indivíduo reduz seu corpo ao valor da aparência e, conseqüentemente torna-o objeto do mercado (SANTOS,1998 *apud* FERREIRA e NASCIMENTO,2002). O modo *light* de viver encontra, nos textos da mídia, termos que envolvem a pessoa numa ordem ou numa seqüência de ações, para que se sinta parte atuante do mundo. Em particular, sobre o corpo da mulher, a escultura revestida de falta de excesso de peso,abdômen magro e ossatura em evidencia, torna-a parte do mercado. Isto significa dizer, que a mulher, ao emblematizar para si um novo modelo corporal, incopora sentidos diversos que interagem no julgamento público. A tendência é deixar de lado as informações sobre a prevenção de enfermidades relacionadas ao sobrepeso e conceber a representação da perda de peso, apenas com um valor estético. Os padrões de beleza, de certo modo, são colocados como uma condição

mítica em que a mulher se sustenta para perseguir um modelo para seu corpo, para sua vida (FERREIRA e NASCIMENTO, 2002)

O reforço dado pela mídia em mostrar corpos atraentes, faz com que uma parte de nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada (RUSSO, 2005). Garrini (2007) afirma que os anúncios publicitários apresentam o discurso de “sucesso” das pessoas que mantêm o corpo belo e passam a fazer parte da memória afetiva do consumidor. Afinal a mídia, principalmente as revistas femininas e algumas de interesse geral e também a televisão, em novelas e em programas de entrevistas diários apresentam ‘celebridades’, com seus corpos deslumbrantes, realizadas, felizes, ‘bem sucedidas’. O espelho reflete a sua verdade absoluta, obrigando o indivíduo, em particular a mulher, a preparar cuidadosamente à custa de muita ginástica e dieta, aperfeiçoando através de modernas intervenções cirúrgicas o corpo, que resume praticamente tudo o que restou do seu ser (GARRINI, 2007).

O destaque dado ao corpo humano nas últimas décadas, principalmente no universo da moda e da publicidade, é objeto de constante reflexão e de pesquisa. Os padrões de beleza vão além da vestimenta, interferem na (re)construção e (re)transformação do corpo social (GARRINI, 2007). Russo (2005) explica que cada cultura constrói sua imagem de corpo e essas imagens se instituem como maneiras próprias de ver e de viver o corpo. Essa imagem remete de algum modo, ao sentido das imagens corporais que circulam na comunidade e se constroem a partir de diversos relacionamentos que ali se estabelecem. Isto significa que em qualquer grupo sempre existe uma imagem social do corpo que é, portanto um símbolo que provoca sentimentos de identificação ou rejeição dos sujeitos em relação a determinadas imagens.

Medina (1987) diz que no Brasil, surge uma explosão de discursos e propagandas que procuram induzir as pessoas a determinadas práticas corporais e a certos comportamentos em relação a seus corpos, ainda afirma que tal fenômeno “merece um estudo aprofundado para que se possa compreender o que está por trás na busca de um corpo saudável e bonito, trabalhando no sentido da desmistificação de certos modelos produzidos pela sociedade” (MEDINA, 1987).

Como uma criação sociocultural, no corpo se inscreve idéias, crenças, as imagens que se fazem dele. Se a imagem dominante, valorizada socialmente for de uma pessoa magra, emagrecer será o ideal de todos. Aqueles que não conseguem chegar a este padrão desejado sofrem muito. Esse processo tem um impacto negativo sobre a auto-imagem, principalmente das mulheres que se sentem obrigadas a terem um corpo magro, atrativo, em forma e jovem (RUSSO, 2005).

4.2 A GINÁSTICA FEMININA

A ginástica como prática de exercícios físicos de acordo com Ramos (1982, p. 15) “vem da pré-história, afirma-se na antigüidade, estaciona na idade média, fundamenta-se na idade moderna e sistematiza-se nos primórdios da idade contemporânea”. A História da Ginástica se inicia em 1800 na Europa, quando os métodos ginásticos surgem como exercícios físicos, introduzindo as práticas corporais na perspectiva da saúde, moral, robustez e energia resultantes da aplicação dos exercícios (SOARES, 1994).

No início do século XIX, a Ginástica se mostra necessária, sendo a princípio conceituada como anatomo-fisiológica, destacada como exercício físico que mede cuidados com corpo (SESSO, 2006). Sua prática teve suas primeiras sistematizações pela ciência, na busca de princípios pela medicina, corrigindo vícios posturais ocorridos ao transpor de seu trabalho. No entanto, a Ginástica

criou seu espaço em meio industrial e assim foi metodicamente surgindo na Alemanha, Suécia, e França, onde cada país teve seu percussor (SESSO, 2006).

Com a manifestação da estética no contexto da Ginástica, encontramos os métodos suecos de Ling, que davam liberdade ao corpo, transmitindo sentimentos através da alma, proporcionando movimentos corporais. Essa sensibilidade nos movimentos implica a beleza na Ginástica, podendo ser explicada pela arte (SESSO, 2006).

Estudos e pesquisas oriundos da biologia, fisiologia e da medicina contribuíram para “elevar” o níveis dos exercícios físicos na França. Em todos os debates sobre a questão, ressaltava-se o valor higiênico e o conteúdo anatômico do método sueco de Ling, único que partia de um estudo “racional e científico”, sendo estes estudos responsáveis pela origem de um movimento sistematizado dos exercícios físicos na França, que se pautou pelo conteúdo médico-higiênico. George Demeny, biólogo, fisiologista e pedagogo acreditava que a Educação Física deveria abandonar procedimentos empíricos e inspirar-se em leis físicas e biológicas para construir uma doutrina a partir de resultados de experiências feitas com auxílio do “método científico”. Demeny teve uma notável preocupação com os exercícios destinados à mulher. Seus estudos sobre o movimento arredondado, contínuo e também com ritmo, influenciados pela dança, levaram-no a trabalhar com a ginástica feminina (SOARES, 2007.p 66)

Em meio a Ginástica intitulada científica, Demeny foi o personagem que descobriu a Ginástica feminina, mostrando grande preocupação com as mulheres quando em seus trabalhos obteve a descoberta de que o método sueco de Ling não beneficiava o gênero feminino. É neste contexto que as mulheres começam a aparecer, porque era na dança e no ritmo que elas usavam movimentos circulares os quais Demeny defendia em seu método (SOARES, 1994).

As preocupações com as mulheres eram atribuídas por serem intituladas pela sociedade como progenitoras, questão que marca o feminino. São reprodutoras e precisam da educação e disciplina, para poderem passar à seus filhos (SOARES, 1994).

Conforme Soares (1994) apud Sesso (2006) “para rompermos o preconceito de que a Ginástica é imoral para as mulheres, a Educação Física teve

que provar que a prática da mesma fortalecia o corpo feminino o qual geraria filhos que seriam soldados fortes, robustos e civilizados”.

A Ginástica, ao surgir na Antiguidade passou por aprovações quanto os cuidados tomados com o corpo, mas foi proibida pela religião a qual não admitia a exaltação ao corpo. Perante a Ginástica francesa, vemos no corpo mais prazer em praticá-la, pois Demeny trabalhou com um sistema que utilizou a beleza do corpo, os gestos a perfeição dos movimentos, os signos e a coordenação, obtendo movimentos corporais harmoniosamente ligados á disciplina, educação, higiene, moral e saúde por meio da Educação Física (SOARES, 1994).

A beleza feminina é relevante nos movimentos corporais realizados pela Ginástica Moderna, sendo assim, as mulheres conseguiram seu espaço por serem seres humanos sensíveis capazes de expressarem na execução dos movimentos e gestos sentimentos, possuindo uma leveza no ritmo e na dança, caracterizando a Ginástica e a capacitando para que possam ter a Ginástica específica à elas (SESSO, 2006).

Embora as sociedades de ginástica, tenham recuado e dado espaço às sociedades e clubes esportivos, a ginástica, enquanto forma de exercício físico e controle dos corpos, manteve sua importância. Com o crescimento da sociedade de consumo, ela se tornou um grande vilão do mercado estético, sendo associada à saúde, beleza e juventude. (VILHENA, NOVAES, ROCHA, 2008). Enquanto alguns anos mais cedo, só a ginásticas de academia apareciam como meio incontornável de atingir a forma, agora parecem destronadas por novas técnicas que gritam bem alto a sua eficácia (LACERDA e QUEIRÓZ,2004). Conforme Travailhot (1998) apud Lacerda e Queiróz (2004), os exercícios físicos diversificam-se, através de modalidades diferenciadas, a preocupação corporal continua presente durante todo esse período , que viu colocar em cena uma verdadeira sociedade do corpo, dando lugar a uma evolução considerável das atividades físicas em nossa sociedade.

4.2.1 O Método Pilates

Dentre as inúmeras formas existentes de ginásticas, o método Pilates surge como forma de condicionamento físico particularmente interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, através da reabilitação, sendo assim capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle, consciência e percepção do movimento (BLUM, 2002). Nos momentos atuais, percebe-se uma expansão de adeptos do Pilates por todo o mundo (GALLAGHER e KRYZANOWSKA, 2000).

Origem do método

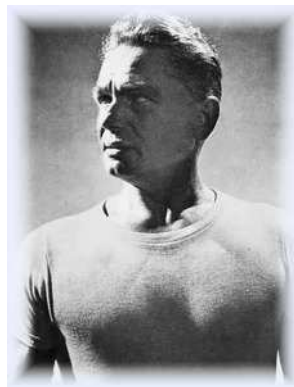


Fig.1. Joseph Hubertus Pilates

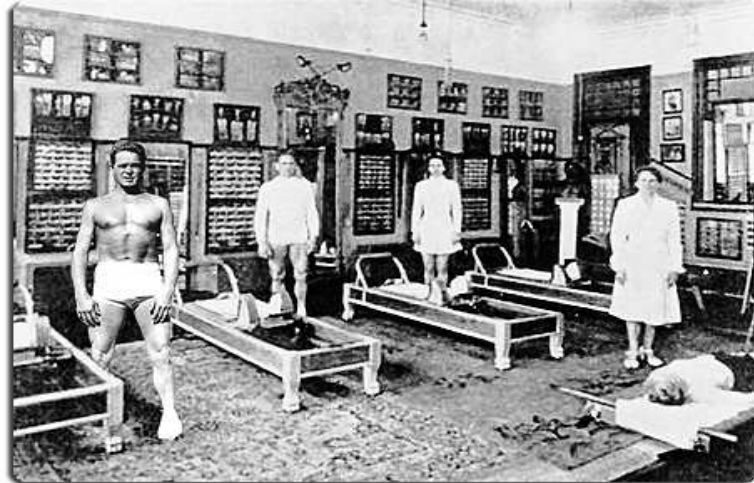
Fonte: <http://www.studioharmoniadocorpo.com/metodo.htm> Acesso em 02/08/2010

Na Alemanha, em 1883 nas proximidades de Dusseldorf, em uma pequena vila denominada Mönchengladbach, nasceu Joseph Hubertus Pilates. Na infância, sua saúde foi frágil. Ele sofreu de asma, bronquite, raquitismo e febre reumática. (PANELLI e DE MARCO, 2009.p.21) Sua determinação o levou a estudar várias formas de movimentos incluindo yoga, técnicas Gregas e Romanas. Aos 14 anos se dedicou arduamente ao fisiculturismo chegando a posar para cartazes de anatomia, também chegou a ser mergulhador, esquiador e ginasta. (CURI, 2009). Em 1912, aos 32 anos, tornou-se boxeador profissional fazia números circenses e era instrutor de auto defesa (CAMARÃO, 2004), para os soldados da polícia civil da *Scotland Yard*. Passado algum tempo Joseph e seu irmão juntaram-se uma trupe de circense

e saíram em turnê pela cidade de Londres, porém no ano de 1914, quando eclodiu a Primeira Guerra Mundial ele e seus amigos foram presos com outros alemães nos campos de concentração por serem considerados inimigos estrangeiros. Lá, ele refinou suas idéias sobre saúde e condicionamento físico e encorajou seus colegas a participarem de seu programa baseado numa série de exercícios realizados no solo. O reconhecimento inicial de sua técnica ocorreu pela constatação de que nenhum dos internos naquele campo havia sido acometido pela epidemia de gripe que matou milhares de pessoas em outros campos na Inglaterra em 1918 (GRAIG et al., 2003).

Nos últimos anos de Guerra, Joseph serviu como enfermeiro em um hospital na Ilha de Man (na Grã-Bretanha), onde passou a trabalhar com pacientes acamados; prendia molas nos leitos a fim de sustentar os membros lesionados enquanto trabalhava com eles (SILER, 2008. p.18.). Utilizava as molas das camas hospitalares para iniciar a tonificação dos músculos dos pacientes, mesmo antes de poderem se levantar, criando os aparelhos que são utilizados até hoje. As experiências com os enfermos, feridos e mutilados e as amplas influências de outras técnicas tornaram-se base do seu método (PANELLI e DE MARCO,2009. p.22). Ao retornar para *Hamburg*, na Alemanha, Pilates refinou seus equipamentos e métodos, e trabalhou principalmente com a força policial da cidade.

Em 1926, desiludido com o exército alemão, decidiu ir para os Estados Unidos, encontrando assim sua futura esposa, Clara, uma enfermeira que muito o ajudou nas sistematizações do próprio método. Juntos, fundaram um estúdio de Pilates, que se encontra até hoje em funcionamento (GALLAGHER e KRYZANOWSKA, 2000).



The Pilates Studio

Fonte: <http://www.revistapilates.com.br/2008/08/19/a-historia-de-pilates-1880-1967/> Acesso em 02/08/2010

Seu trabalho começou a ser reconhecido a partir dos anos 40 atraindo a atenção principalmente de dançarinos, que notaram os seus benefícios e se tornou essencial para o treinamento, prevenção de lesões e também reabilitação desse público. Joseph Pilates faleceu aos 87 anos, em consequência de um incêndio em seu estúdio, quando, na tentativa de salvar seus equipamentos inalou grande quantidade de gases tóxicos (PANELLI e DE MARCO, 2009. p.24). Clara Pilates, sua esposa, assumiu então a direção do Estúdio, dando continuidade ao trabalho de seu marido. Assim, em 1970, surgiu o *The Pilates Studio* sob a direção de Romana Kryzanowska, uma das alunas mais antigas de seu estúdio na década de 50, escolhida pessoalmente por Pilates para continuar seus ensinamentos, sendo ela uma das principais difusoras de seu método pelo mundo.

A Contrologia

Pilates definiu a arte do controle e equilíbrio mente-corpo como “Contrologia”, ele afirmava que essa arte:

É o controle de todos os movimentos musculares do corpo. É a correta utilização e aplicação dos mais importantes princípios das forças que se aplicam a cada um dos ossos do esqueleto, com o completo conhecimento dos mecanismos funcionais do corpo e total entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento, no estado ativo, em repouso ou dormindo. (PILATES, 1998, p.20).

O método Pilates se baseia num preparo físico estrutural objetivando atingir o equilíbrio corporal, é uma forma de exercício que necessita extrema atenção; muitos descrevem o método como “exercícios inteligentes”. O Pilates se concentra nos aspectos estruturais do corpo como os músculos, articulações, postura, movimentos funcionais e na sua ligação com a mente como um todo, e não na fragmentação e isolamento dessas estruturas como observamos na maioria de outras formas de atividades físicas. O método se preocupa em ensinar os alunos como o seu próprio corpo funciona, a ter uma percepção e consciência corporal que será exigida e estimulada durante a prática. O Método Pilates de condicionamento físico é um sistema único de exercícios de alongamento e fortalecimento, tonifica os músculos, melhora a postura, dá flexibilidade e equilíbrio, une corpo e mente resultando em um corpo mais delineado (SILER, 2008 p.17). O desenvolvimento de apenas alguns músculos resulta na perda de harmonia e flexibilidade, os exercícios devem ser executados com repetições apropriadas para que adequar as atividades um ritmo natural e coordenado. Segundo Pilates e Miller(1998) *apud* Panelli (2009), a medida que vamos crescendo nosso corpo sofre alterações gerando desequilíbrios posturais como resultado de não termos desenvolvido uniformemente todos os músculos.

A “Contrologia” também afirma que a “circulação é o que cura” (PILATES,1998), exercitando toda a musculatura ocorre uma melhora da circulação sanguínea aumentando o volume e a quantidade de sangue rico em oxigênio para

as fibras e tecidos de todo o corpo; através desse conceito Pilates utilizava seu método como forma de reabilitação de lesões, pois a melhora da circulação sanguínea auxilia na recuperação mais eficaz no tecido lesionado. Mais tarde em seu segundo livro *Return to Life Through Contrology* descreveu:

Contrologia é a completa coordenação de corpo mente e espírito, Através dela você primeiro adquire um controle total de seu próprio corpo e depois, através de repetições apropriadas desses exercícios, você gradual e progressivamente adquire um ritmo natural e a coordenação associados com todas as atividades de seu subconsciente. (PILATES E MILLER,1998,p.9).

Para Camarão, o Método Pilates “é um sistema de exercícios que possibilita maior integração do indivíduo no seu dia-a-dia. Trabalha com o corpo como um todo, corrige a postura e realinha a musculatura, desenvolvendo a estabilidade corporal necessária para uma vida mais saudável e longa”.

Princípios do Método Pilates

Pilates em busca de aprimorar os conceitos da “Contrologia”, determinou alguns princípios para facilitar o entendimento, o aprimoramento e desenvolver os objetivos principais de seus método. A conexão corpo-mente é atingida quando os princípios básicos são seguidos, eles são fundamentais e indispensáveis para o correto desempenho dos exercícios. Entre os princípios básicos do método original encontra-se a respiração, concentração, controle, centralização, precisão, fluidez (WILLIAMS e JANSEN, 2005).

Existem outros princípios que hoje são considerados como parte do método Pilates, porém não fazem parte dos princípios básicos. Foram acrescentados ao

longo do tempo por difusores de Joseph a fim de ampliar os estudos e a compreensão do método. Entre os mais importantes a coordenação, relaxamento e vigor, Siler (2008), ainda descreve como princípios que podem ser acrescentados a imaginação, intuição e a integração; segundo a autora a mente funciona como um painel de controle para todo o corpo, através da mente é possível estimular o corpo a agir usando o pensamento criativo.

Princípio da Respiração

Respirar é vital para todo ser vivo, é um mecanismo natural do corpo humano que leva o oxigênio através do ar até os pulmões sendo distribuído para todo o sangue que supre todas células do nosso organismo, fazendo o papel de alimentar, vitalizar e desintoxicar. Um corpo saudável depende do oxigênio que nele existe, uma quantidade inadequada pode ser o fator principal que irá desencadear um simples mal-estar ou posteriormente alguma doença. A oxigenação do sangue era para Pilates a principal forma de purificar a corrente sanguínea, para ele antes de qualquer benefício que se possa alcançar com seu método é necessário “aprender a respirar corretamente”. Em nosso cotidiano respiramos apenas o suficiente para nos mantermos vivos, não utilizamos toda nossa capacidade respiratória, porém no conceito da respiração através de seu método esse mecanismo vai muito além do que simplesmente respirar. Pilates define como a respiração correta a completa inalação e exalação do ar, como se fossemos encher os pulmões até o seu limite e expelir o ar até o último átomo criando um vácuo dentro de nossa cavidade pulmonar. Ele acreditava que com uma respiração mais eficiente o corpo estaria carregado de oxigênio “puro”, revitalizando todo o sangue e atingindo desde os dedos dos pés aos dedos da mão, estimulando dessa forma todos os músculos a uma atividade maior e ao mesmo tempo todo o corpo estará sendo suprido. “O verdadeiro controle do coração é resultado de uma respiração correta, que simultaneamente reduz a força do coração, purifica o sangue e desenvolve os pulmões” (PILATES e MILLER, 1998, p.13).

De acordo com o método desenvolvido por Joseph, os exercícios são sempre

realizados conforme o ritmo respiratório, ou seja, a respiração que irá determinar e controlar todos os movimentos. A fase expiratória deve ser sempre enfatizada; forçando todo o ar velho para fora dos pulmões. Respirar é o primeiro e o último ato de vida. Nossa vida depende disso. Já que não podemos viver sem respirar, é tragicamente deplorável contemplar os milhões que nunca aprenderam a arte de respirar corretamente (PILATES e MILLER,1998,p.13).

4.2.1.5 Princípio da Concentração

Concentração é a capacidade de ter em mente apenas um único pensamento, é ter a atenção voltada para um único ponto. Conforme Siler (2008), “Concentração é o elemento-chave para conectar mente e corpo. A fim de trabalhar o corpo, é necessário estar presente com a mente, é ela que comanda a ação física”. Concentrar é ter em mente apenas um único objetivo, ou uma única imagem mental. O Pilates exige a integração do esforço físico e mental, sem a capacidade de se concentrar, os benefícios do exercício podem se tornar nulos. Joseph em sua integração com filosofias orientais entendeu a importância da concentração e reconheceu a necessidade de “limpar” a mente para realizar qualquer atividade física. Principalmente em seu método a concentração é fundamental para a boa realização de qualquer movimento. Pilates segue uma visão global em seus exercícios, ou seja, considera o corpo e a mente como um todo, dessa forma a correção da postura, ou do posicionamento de qualquer parte do corpo se torna deficiente se não houver a concentração suficiente para observar detalhes importantes na execução do conjunto. Pilates dizia para concentrar-se nos movimentos corretos cada vez que você executa os exercícios, para que você não os faça impropriamente e , desta forma, perca todos os seus benefícios (PILATES e MILLER,1988,p.14).

4.2.1.6 Princípio da Centralização

Joseph Pilates descreve o centro de força de powerhouse ou “casa da força”, região onde se encontram grupos musculares específicos localizados no centro do corpo, onde estruturam o suporte para a realização de qualquer movimento. As principais musculaturas envolvidas no centro se encontram na área do assoalho pélvico, músculos abdominais como o reto, transverso e oblíquos, glúteo máximo, adutores e os músculos da parte posterior do tronco, principalmente da região inferior. No método Pilates o objetivo é sempre se movimentar a partir desse centro estável, dessa forma todos exercícios realizados buscam primariamente o fortalecimento de toda a musculatura envolvida no *powerhouse*, concentrando principalmente na estabilização do tronco para posteriormente atingir as extremidades.

4.2.1.7 Princípio da Fluidez

Siler (2008) acredita que a originalidade do método Pilates vem da fluidez com a qual os exercícios devem ser realizados, não deve existir movimentos estáticos, isolados, porque o corpo não funciona naturalmente dessa maneira. A energia dinâmica substitui os movimentos rápidos e abruptos de outras técnicas; a graça deve predominar sobre a velocidade. É importante sentir os movimentos fluidos, como se fosse uma dança, uma coreografia, deve manter um ritmo constante e suave. Cada movimento ou exercício tem um ponto específico onde inicia e onde finaliza (WINSOR e LASKA,1999,p.23), mas ao contrário de outras práticas o princípio dos movimentos fluidos do método se dá por não ter interrupção, cada exercício realizado prepara o corpo para a realização do próximo em seguida. A fluidez do movimento e da respiração é fisiologicamente vital para o corpo, para o cérebro, os órgãos e os músculos. Os movimentos que fluem mantêm as articulações saudáveis e flexíveis, além de promoverem o equilíbrio muscular (WILLIAMS e JANSEN, 2005, p.36).

4.2.1.8 Princípio da Precisão

É fundamental compreender o objetivo e os detalhes de determinado exercício, o que se torna importante nesse princípio é a qualidade do movimento executado. Precisão se dá ao exato posicionamento e o recrutamento correto dos músculos em harmonia, utilizando a concentração e o uso da respiração para apoiar uma ação. Através desse princípio o Método busca melhorar a habilidade e a capacidade física favorecendo o correto funcionamento anatômico. Para Siler (2008) todo o movimento no método Pilates tem um propósito, cada instrução é essencial para o sucesso do todo. Deixar de fora qualquer detalhe é abandonar o valor intrínseco do exercício, portanto deve-se ter concentração para realizar movimentos precisos e perfeitos (SILLER,2008. p. 32.).

Segundo Panelli e De Marco (2009), manter a correta colocação das partes do corpo é fator determinante para a saúde e o bem-estar, ligada intimamente com a postura, por isso a mente deve estar alerta a cada movimento, utilizando-se de poucas repetições de cada exercícios porém uma execução com qualidade.

4.2.1.9 Princípio do Controle

O princípio do controle é uma integração de todos os outros princípios, ou seja, obter o controle corporal é realizar os exercícios com concentração, fluidez, precisão, e ao mesmo tempo ter o correto controle da respiração. Movimentos feitos sem controle é uma das primeiras razões que causam lesões. O controle é fundamental para a qualidade da execução, ao compreender se exercitar com o corpo todo controlado, conseqüentemente os movimentos serão graciosos, fluentes e relaxados. Para Pilates cada exercício executado deve ser calculado, planejado, deve ser cuidadosamente pensados antes de se realizado, dessa forma o corpo estará sendo preparado para qualquer outra atividade. Cada movimento tem uma função, e o controle é sua essência. (SILER, 2008.p.31).

4.3 AS AULAS DE PILATES

4.3.1 A Aula de Solo (*Pilates Mat Class*)

Joseph iniciou seu método com exercícios trabalhados no solo, desenvolvendo alguns fundamentos que servem como base e complemento, sendo fundamentais para a realização de qualquer exercício. O principal objetivo dos fundamentos de Pilates é proporcionar o entendimento de cada princípio básico, sobretudo, o fortalecimento da musculatura abdominal, o *powerhouse*; para que posteriormente o aluno compreenda a importância de iniciar qualquer movimento a partir de um centro fortalecido, gerando estabilização, uma correta e eficiente execução, principalmente para as aulas feitas em solo, onde se exige em maior proporção força, equilíbrio e controle muscular.

Existem alguns elementos necessários pra se atingir a máxima eficiência dos exercícios realizados em solo, Siler (2008) os caracteriza como elementos-chave para dominar os movimentos que serão realizados. A redefinição do corpo é essencial para o entendimento do trabalho em solo, normalmente se pensa em corpo como braços, pernas, tronco e cabeça, porém o método Pilates define o corpo de forma mais simples, caracterizando o tronco como principal parte de nosso corpo; é através dele que tudo se inicia. O tronco compreende o espaço que começa abaixo da nuca e continua até a região inferior dos glúteos, incluindo toda a extensão da coluna vertebral e os órgãos vitais, é no tronco que se localiza a casa de força (*powerhouse*). Os movimentos de braços e pernas ocorrerão; porém a concentração nos músculos que irradiam do núcleo do corpo se torna mais importante para que posteriormente se possa obter o melhor controle dos membros.



Figura 3. Joseph executando o The Rollover

Fonte: http://www.physiofitpilates.com/images/joseph_pilates2.jpg Acesso 02/08/10

A casa de força que compreende a faixa muscular que circunda o corpo composta pelos músculos do abdômen, lombar, quadris e glúteos deve ser enfatizada a todo momento, é essa região que sofre um maior estresse na maior parte do tempo, seja sentado ou na posição ereta é nessas musculaturas que concentra a maior parte do peso. Fortalecendo primariamente essa região irá proporcionar uma melhora na execução dos exercícios como auxiliará na prevenção de lesões e dores ocasionadas por posturas incorretas.

Em Pilates se torna fundamental alongar o músculo ao mesmo tempo que o fortalece; e um elemento importante para o trabalho no solo é que todos os músculos trabalhem simultaneamente, a fim de manter o equilíbrio corporal, concentrando principalmente na estabilização e na área do corpo que não está em movimento. Um conceito difícil de ser atingido no trabalho no solo é acionar e controlar os músculos sem tencioná-los. Siler (2008) relata que um bailarino dançando realiza um esforço e uma grande resistência para executar os movimentos, porém eles fazem parecer fáceis e naturais, e esse mesmo princípio deve ser trabalhado durante a execução de todos os exercícios.

Os exercícios de solo seguem uma ordem previamente estabelecida conforme o nível em que o aluno se encontra, desde o básico, intermediário, avançado até o super avançado, os exercícios devem ser executados conforme a individualidade, habilidade e limitações de cada um. No método Pilates um mesmo exercício compõe várias formas de ser realizado, sendo assim, se um aluno tem habilidade para progredir em um determinado exercício ele poderá executá-lo de uma forma mais complexa, a partir do momento que o aluno consegue realizar com fluidez os movimentos, novos exercícios serão introduzidos lentamente, que exigirão

novos padrões de movimentos e maior habilidade, progredindo para um nível superior.

Todos os exercícios independente do nível de habilidade do aluno estimulam todas as partes do corpo simultaneamente, alguns exercícios tem uma função específica, no caso dos abdominais, porém conforme o método Pilates isolar apenas a musculatura a ser trabalhada não se torna eficiente, o corpo todo necessita estar em controle para que atingir de melhor forma a resistência, força, equilíbrio, coordenação, realinhamento postural.

Pilates também tem um caráter de reabilitação, no entanto, cada exercício deve ser adequado para a necessidade individual, a correção de desvios posturais deve ser estimulada a cada aula, assim o aluno passará a compreender como a execução correta poderá auxiliar na recuperação de dores crônicas. No início o praticante deve ser estimulado com pequenas amplitudes de movimento, e posteriormente, se possível a amplitude poderá ser aumentada, ampliando suas possibilidades e estimulando maiores espaços entre as articulações. (PANELLI e DE MARCO, 2009.p.42).

Segundo Siler (2008) os principais objetivos do trabalho em solo são proporcionar um sistema benéfico para o corpo e para o estilo de vida, ensinar e disciplinar o corpo, romper hábitos antigos e incorretos, dessa forma será possível colher os benefícios: boa postura, centro mais forte, flexibilidade, alegria e sensação de bem-estar (SILER, 2008.p.43) .

4.4 NÍVEIS DE HABILIDADE

De acordo com o método Pilates, os exercícios se dividem em quatro níveis de habilidade: Básico, Intermediário, Avançado e Super Avançado (PANELLI e DE MARCO, 2009.p.44). Todos eles tem como base os princípios e fundamentos básicos, em destaque o desenvolvimento da casa de força, o *powerhouse*. Os níveis são adequados conforme a capacidade do aluno em atingir a correta movimentação e executar os exercícios da forma mais natural com controle, concentração, precisão, e fluidez.

4.4.1 Nível Básico

O nível básico é considerado o mais importante para o desenvolvimento futuro do movimento com a máxima precisão e aprendizado dos princípios fundamentais do método. O principal objetivo a ser atingido no nível básico é fortalecer a parte anterior e posterior do tronco, despertando a musculatura abdominal e o centro de força. Segundo Panelli e De Marco (2009), no início do treinamento, os alunos costumam sentir dificuldades em realizar os movimentos lentos e fluidos, em geral são duros e feitos aos trancos, que pode levar a uma lesão. A rigidez predomina, dificultando o aprendizado do princípio da fluidez.

O foco também será na ativação da percepção corporal, entender como o corpo deve trabalhar, visualizar as áreas que necessitam de correção e perceber a musculatura que é necessária ao executar determinado exercício e o que não deve ser acionado relacionando o corpo como um todo, conseguindo englobar todos os princípios básicos propostos pelo método durante a execução.

4.4.2 Nível Intermediário

Neste nível novos exercícios são introduzidos, os movimentos se tornam mais complexos e rápidos, exigindo mais controle do equilíbrio. (PANELLI e DE MARCO, 2009. p. 46).

4.4.3 Nível Avançado e Super Avançado

Para se atingir este nível o aluno deve dispor de um bom nível de força, coordenação e precisão nos movimentos, os alunos são estimulados na eficiência e resistência em todos os exercícios executados. O Nível avançado se caracteriza como um refinamento dos movimentos adquiridos nos níveis anteriores. O Nível

Super Avançado consiste em um programa direcionado para bailarinos e atletas, onde requer um ótimo controle corporal, força, flexibilidade e coordenação, afim de contribuir numa melhora de desempenho em suas atividades.



Figura 4. The Hundred: Nivel Básico, Intermediário, Avançado

Fonte:http://www.activefitnessworld.com/articles/pilates/pilates_workout.php Acesso 02/08/10

4.5 EQUIPAMENTOS DO MÉTODO PILATES

Além dos exercícios realizados em decúbito ventral e dorsal, sentado, ou em pé, Pilates também criou equipamentos específicos compostos por molas a fim de desenvolver o seu método . Segundo Gallagher & Kryzanowska (2004) os aparelhos mais utilizados no MP são: *Reformer*, *Cadillac*, *Lader Barrel* e *Chair*. A intensidade dos exercícios desenvolvidos nos equipamentos é fornecida através das molas. Estas são classificadas através de cores diferentes que se classificam em preta, vermelha, verde, azul e amarela, em ordem decrescente de intensidade. Além de oferecerem resistência nos treinamentos, muitas vezes são usadas como assistência durante o movimento (MCMILLAN et al., 1998). Panelli e De Marco (2009, p.49), afirmam que os equipamentos foram elaborados para auxiliar a execução dos exercícios em solo, e são utilizados com integração completa. Cada equipamento irá cooperar com o professor, para que ele ensine aos alunos as diferentes posições, ângulos, e numero de molas para a resistência. Os equipamentos conforme Panelli e De Marco são descritos a seguir:

4.5.1 Cadillac

As molas das camas dos hospitais dos campos de concentração, onde Pilates foi recluso e trabalhou como enfermeiro durante a 1ª Guerra Mundial, serviram de inspiração para a criação do primeiro *Cadillac*. Camas de hospitais, tornaram-se um equipamentos composto por molas, alças e diferentes acessórios, a altura deste equipamento permite ao professor efetuar as correções nos praticantes com uma postura adequada. As barras e os diversos acessórios também auxiliam na execução dos movimentos para praticantes saudáveis ou na reabilitação de lesões. Ele foi desenvolvido para corrigir as necessidades individuais, favorece o desenvolvimentos da força, flexibilidade, mobilidade articular e estabilidade, com um foco no desenvolvimentos do centro de força. Possui barras de ferro fixas a um colchão, barra de trapézio, dois pares de alça de tornozelo e coxa ajustável, barras móveis, e é também utilizado para os exercícios aéreos (acrobacias).



Figura 5. Cadillac

Fonte: <http://www.seapilates.com/images/cadillac-permissions.jpg> Acesso 02/08/10

4.5.2 Reformer Universal

O *Reformer* é também composto por molas, alças e tiras de couro, além de diversos outros acessórios. Foi idealizado como um carro que corre sobre rodas em uma plataforma de alumínio ou madeira. A resistência das molas pode ser alterada de acordo com a capacidade do praticante ou mesmo tipo do movimento. Cada exercício dispõe de um número de molas adequado, estudado pelo próprio Pilates, a diminuição do número de molas pode afetar a execução do exercício e agir como um fator que dificulta ou facilita, dependendo do movimento. Existem cerca de cem exercícios diferentes que podem ser executados neste equipamento, nas posturas

em pé, deitado, sentado e ajoelhado, com a intenção de estimular o maior número de grupos musculares simultaneamente.



Figura 6. Universal Reformer

Fonte: http://www.spaziodanzafitness.com/Pilates_Reformer-783147.jpg Acesso 02/08/10

4.5.3 As cadeiras – *High Chair*, *Wunda Chair* e *Arm Chair*

A *High Chair* foi criada a partir de uma cadeira de rodas, dispõe de um pedal, movimentado a partir da resistência de duas molas fixadas na parte posterior. A *Wunda Chair* foi elaborada como um equipamento para pequenos apartamentos, ou seja, que pudesse ser utilizado como um móvel da casa, uma cadeira para sentar e se exercitar ao mesmo tempo. Este equipamento é muito efetivo em casos de alterações de simetria corporal, como a escoliose. Ele oferece suporte na reabilitação de lesões nas articulações e auxilia no desenvolvimento da musculatura necessária para efetuar movimentos mais avançados em outros equipamentos.



Figura 7. High Chair, Step Chair, Wunda Chair

Fonte: <http://www.peakpilates.com/images/4910-2506-01.jpg> Acesso 02/08/10

4.5.4 Os Barris: *Ladder Barrel*, *Spine Corrector* e *Small Barrel*

Pilates denominou *Barrels* os equipamentos que desenvolveu em vários formatos para estimular principalmente a força, a flexibilidade e o alinhamento do tronco, movido pela grande preocupação com os maus hábitos posturais das pessoas. Pilates como um genuíno alemão adorava cerveja. O *Ladder Barrel* foi criado a partir da observação de um antigo barril de cerveja. Os principais exercícios no *Ladder Barrel* promovem a extensão do tronco e flexibilidade da musculatura dos membros inferiores. O *Spine Corrector*, foi desenvolvido para corrigir os desequilíbrios posturais gerados por atrofia ou hipertrofia excessiva, principalmente dos grupos musculares da região do tronco. O *Small Barrel* é o menor deles, neste pequeno equipamento pode-se estimular a essência dos princípios de Pilates.



Figura 8. Lader Barrel, Spine Corrector, Small Barrel

Fonte: <http://www.pycfitness.com/admin/uploadpic/200711211115366275.jpg> Acesso 02/01/10

4.5.5 Wall Unit

O *Wall Unit* ou *Tower* é uma adaptação do *Cadillac* para ambientes com espaço reduzido e teto baixo. Possibilita, por dispor dos mesmos acessórios, a execução de aulas em grupo que mesclam exercícios de solo e alguns próprios do *Cadillac*.

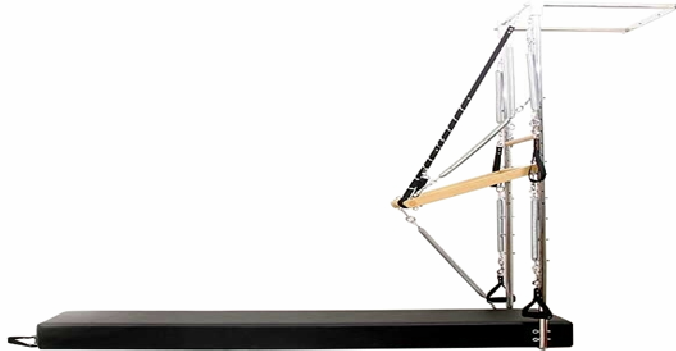


Figura 9. Wall Unit

Fonte: <http://www.pycfitness.com/admin/uploadpic/2009120420747605.jpg> Acesso 02/08/10

4.6 ACESSÓRIOS

Os acessórios foram desenvolvidos por Joseph para amplificar os movimentos e auxiliar na execução dos exercícios realizados nos equipamentos, entre eles a bola Suíça, feita de um material leve, é portátil, durável e barata; a bola aumenta a propriocepção, sendo utilizada para recuperar habilidades motoras e o desempenho atlético. “Sentar na bola é altamente vantajoso para a saúde da coluna, pois é um trabalho ativo, o corpo se ajusta sem para a fim de manter o equilíbrio, com isso os músculos sempre estão trabalhando” (CRAIG, 2005; p.11). Embora não tenha sido desenvolvida por Joseph, a bola hoje é um dos acessórios mais utilizados nas aulas de Pilates, Craig (2005, p.12) explica que “a bola suíça está saindo do campo exclusivo da fisioterapia e sendo usada no treinamento de elite e em aplicações de *fitness* em geral”.

Dentre os acessórios criados por Joseph encontra-se o *Magic Circle*, que pode ser utilizado em varias partes do corpo, entre a articulação do tornozelo e joelho ou entre as mãos, aumentando a resistência do exercício, estimulando com maior intensidade os músculos adutores e abdutores e fortalecimentos da região cervical.



Figura10. Magic Circle

Fonte: http://www.marbellapilates.com/eng/EQUIPMENT_files/shapeimage_3.png Acesso 02/80/10

O *Neck Stretcher* é um aparelho utilizado para fortalecer a musculatura da região cervical, pode ser preso a outros equipamentos, e possibilita exercitar a região cervical mesmo na posição sentada quanto ou deitada.



Figura11. Neck Stretcher

Fonte: <http://www.pilates-gratz.com/accessories.html> Acesso 02/08/10

Foot Corrector é um acessório desenvolvido especificamente para fortalecer e equilibrar a musculatura dos pés, promovendo um suporte adequado para andar, sentar e correr.



Figura 12. Foot Corrector

Fonte: <http://www.pilates-gratz.com/accessories.html> Acesso 02/08/10

Toe Exerciser é um pequeno acessório utilizado para o fortalecimento e aumento da amplitude articular dos dedos da mão e dos pés.



Figura 13. Toe Exerciser

Fonte: <http://www.pilates-gratz.com/accessories.html> Acesso 02/08/10

Push Up Device é um acessório utilizado para executar exercícios de flexão de antebraço em várias posições. Em níveis mais avançados é possível realizar séries equilibrando o corpo sobre as mãos apoiadas sobre esse acessório.

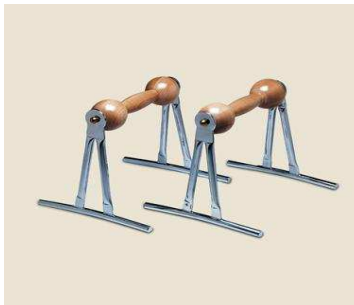


Figura 14. Push Up Device

Fonte: <http://www.pilates-gratz.com/accessories.html> Acesso 02/08/10

Existem ainda acessórios como *Airplane Board*, utilizado por alunos mais avançados no equipamento *Cadillac*, auxiliando na execução do exercício *airplane*; o *Sand Bag*, que é constituído por um saco de areia amarrado por um barbante a um bastão de madeira, e seu exercício consiste em desenrolar e enrolar o barbante preso à carga do saco de areia na extremidade inferior, sendo muito efetivo para o alinhamento da cintura escapular e fortalecimento de membros superiores, principalmente a articulação radiocarpal, sendo um tratamento preventivo ou reabilitação de tendinites nesta região; e também os *Weights*, ou halteres que são utilizados em vários exercícios de Pilates. Existem séries específicas desenvolvidas para os exercícios com halteres, que podem ser executadas durante exercícios na parede no final da sessão, enquanto outras séries são executadas durante a aula.



Figura 15. Airplane Board, Sand Bag, Weights

Fonte: <http://www.pilates-gratz.com/accessories.html> Acesso 02/08/10

4.7 O PILATES ATUAL

Conforme um artigo publicado no *The Wall Street Journal* em 2005, adeptos do Pilates clássico acreditam que o método está sendo vítima do marketing também chamando a atenção para algumas inovações que fogem completamente da essência do método como algumas academias que para queimar mais calorias, promoveram o “Cardio” Pilates, que realiza certos movimentos rapidamente e várias vezes. Contudo, Pilates, conforme foi desenvolvido entre 1912 e 1926, envolve uma série de movimentos controlados executados lentamente e com poucas repetições.

Outra invenção ainda mais recente é a ‘Aqua’ Pilates, que torna os movimentos mais fáceis de serem executados. Contudo, fazer Pilates dentro de uma

piscina viola o princípio básico da disciplina: usar a gravidade para exercitar os músculos. De acordo com Beatty (2005) Pilates também se tornou uma ferramenta poderosa de marketing, usada para vender tudo desde vitaminas até roupas a autora ainda continua ao dizer que a Puma, lançou recentemente um sapato para Pilates (apesar dos puristas preferirem pés descalços ou, por motivos de higiene, meias). Antigamente restrito a um pequeno número de estúdios especializados, desde então as aulas de Pilates se espalharam invadindo academias e centros de condicionamento físico em todo o mundo. Alguns professores veteranos dizem que os novatos devem começar pelos equipamentos de Pilates e não pelos exercícios de solo. Também dizem que é melhor aprender Pilates apenas um aluno por professor ou em pequenos grupos. No entanto, para aumentar a atratividade de Pilates muitas academias enfatizam aulas de solo com grupos numerosos.

Beatty (2005) afirma que os praticantes do Pilates aumentaram aproximadamente de 2,4 milhões em 2001 para 9,5 milhões em 2003 nos Estados Unidos, sendo que Soares (2009), presidente da PHYSIO PILATES EQUIPAMENTOS, relata que o treinamento do Método Pilates nos Estados Unidos cresceu 602% entre 2000 e 2006.

No Brasil, Pilates tem sido caracterizado como 'ginástica da moda', em praticamente todas as revistas femininas como a BOA FORMA (2009; 2010), por exemplo, trazem reportagens exaltando tal técnica com matérias: 'Pilates, corpo malhado sem musculação' (2009); 'Caminhada + pilates: a combinação perfeita para secar gordura e chapar a barriga' (2010); 'O treino de pilates que definiu a barriga de Ana Furtado' (2009). Outra reportagem exemplo de como o Pilates é divulgado pode ser encontrada na Revista Pilates (2009) sob o tema: 'Luiza Brunet posa seminua e atribui a boa forma ao pilates'. Estes são alguns exemplos sobre como o método é comumente divulgado e como forma de se atingir a perfeição corporal, influenciando seu principal público, as mulheres.

5. METODOLOGIA

5.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

As coletas de dados foram realizadas diretamente no campo de pesquisa, ou seja, um estúdio de Pilates por meio de entrevistas com praticantes do método (população da pesquisa). A opção por um determinado estúdio, define a pesquisa como um estudo de caso. Na posição de Lüdke e André (1986), o estudo de caso como estratégia de pesquisa é o estudo de um caso, simples e específico ou complexo e abstrato e deve ser sempre bem delimitado, onde se destacam os estudos de casos naturalísticos, ricos em dados descritivos.

A partir dos objetivos pretendidos, este estudo apresenta caráter exploratório quando busca identificar a representação de praticantes do Método Pilates sobre sua prática e caráter descritivo por procurar descrever as características de um grupo determinado. Minayo (2004) define pesquisa exploratória, na qualidade de parte integrante da pesquisa principal, como o estudo preliminar realizado com a finalidade de melhor adequar o instrumento de medida à realidade que se pretende conhecer; onde o pesquisador progressivamente, vai ajustando suas percepções à percepção dos entrevistados.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevistas pessoais compostas por um roteiro estruturado com perguntas fechadas e abertas. A análise dos dados coletados tomaram como referência a abordagem qualitativa de pesquisa que, segundo Minayo (1999) não pode pretender o alcance da verdade, com o que é certo ou errado; deve ter como preocupação primeira a compreensão da lógica que permeia a prática que se dá na realidade.

5.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A amostra da presente pesquisa foi constituída por 15 sujeitos do sexo feminino, todas alunas de um mesmo estúdio de Pilates da cidade de Londrina-Pr, na faixa etária compreendida entre 21 e 53 anos de idade, selecionados de forma intencional a partir dos seguintes critérios: idade (alunas mais novas e alunas com idades mais avançadas), e alunas que praticam as aulas em diferentes períodos, ou seja, matutino, vespertino e diurno; onde 04 (quatro) entrevistadas praticavam de

manhã, 04 (quatro) à tarde, e 07 (sete) à noite. Esses critérios foram adotados na busca de aproximar os dados da realidade, abrangendo e diversificando uma maior população para que pudéssemos ter resultados mais fiéis do ambiente em que estudamos.

5.3 INSTRUMENTOS

Para realizar as entrevistas foi utilizado um mini-gravador RL-20 Powerpack e uma fita cassete TDK. As perguntas foram feitas no próprio local onde as alunas executam as aulas de Pilates, e foram feitas imediatamente ao término da aula, tendo apenas a presença do pesquisador e da entrevistada para que não ocorresse influência dos instrutores e dos outros alunos presentes. Todas as participantes se mostraram receptivas ao participar da entrevista, nenhuma delas mostrou resistência ou mesmo desconforto de participar da pesquisa. Algumas sentiram um pouco de timidez ao saber que as respostas seriam gravadas, porém pelo fato de ser uma entrevista informal e do ambiente e do pesquisador ser do convívio das participantes, foi possível tornar as entrevistas confortáveis, sendo que outras se sentiram entusiasmadas ao serem gravadas.

O Termo de consentimento foi entregue e explicado a cada uma das alunas antes de começar a entrevista e assinado pelas participantes. Uma cópia do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi entregue ao dono do estúdio para que ele pudesse autorizar a pesquisa e compreendesse como as perguntas seriam realizadas com as alunas. Durante as entrevistas nenhuma aluna relatou dúvidas ao que foi questionado, porém algumas sentiram dificuldades de elaborar uma resposta em determinadas perguntas. A maioria das participantes estruturou e detalhou muito bem suas respostas, outras foram mais diretas e objetivas. Entretanto, foi possível perceber algumas diferenças na personalidade de cada uma.

5.4 CATEGORIAS DE ANÁLISE

Para a análise mais detalhada foram determinadas 4 categorias a partir do assunto central de cada pergunta realizada nas entrevistas conforme os objetivos previamente determinados pela pesquisa.

A primeira categoria de análise se define como **INFORMAÇÃO**; ou seja, como conheceu o Pilates, de que forma teve o primeiro contato com o método; a segunda categoria é a **MOTIVAÇÃO**, onde será analisado o porque das mulheres procurarem o Pilates, o que as levaram, qual o interesse de procurar essa forma de atividade; a terceira categoria **MANUTENÇÃO**, o que fez com que essas alunas permanecessem praticando o Pilates e a quarta categoria de análise, **CONCEPÇÃO**, que buscou compreender a visão das alunas antes de iniciar o método e após a sua adesão, se houve mudanças, se o Pilates difere em outras formas de ginástica; relacionando essas categorias com a questão principal da influência que a mídia poderia exercer e também a questão da busca por um ideal de beleza, de um padrão estético.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise de dados coletados foi realizada de maneira descritiva com cunho qualitativo, realizada através da descrição de cada pergunta aberta feitas às entrevistadas e suas respectivas respostas. As perguntas fechadas possibilitaram a elaboração de gráficos que representem a quantidade das respostas relacionadas a cada questionamento. As análises foram baseadas de acordo com as categorias de análises tomadas como referência e com cunho quali-quantitativo.

A primeira questão refere-se quanto à idade de cada praticante que participou da pesquisa, descrita através de uma tabela onde classificamos as alunas por seqüências de letras do alfabeto para podermos identificá-las de maneira mais organizada. As alunas foram escolhidas de modo aleatório e colocadas na seqüência ao qual foram entrevistadas.

1. Tabela - Idade das Praticantes de Pilates

Participante	Idade
A	52
B	46
C	36
D	50

E	31
F	21
G	43
H	24
I	35
J	40
K	26
L	38
M	47
N	53
O	31

2. Há quanto tempo você pratica Pilates?

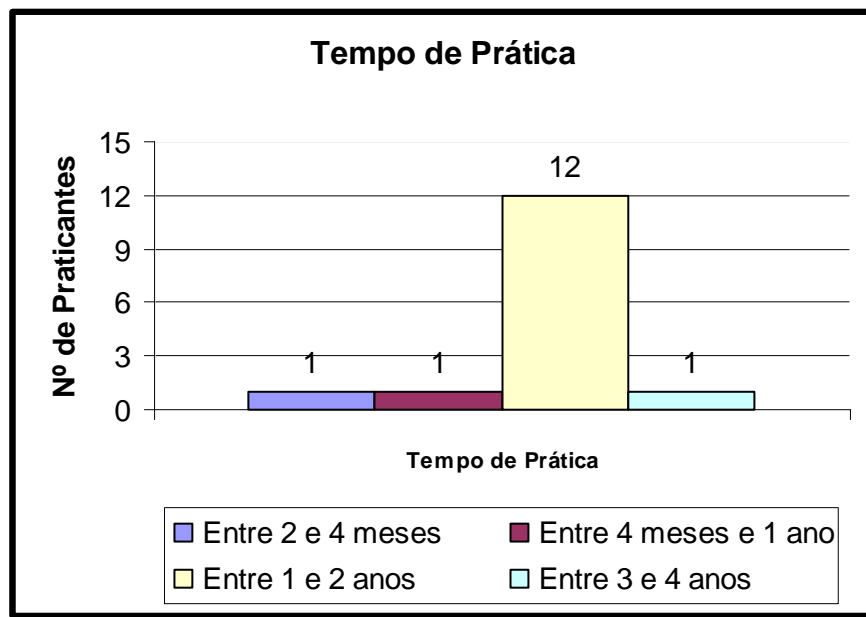


Gráfico 1. Tempo de Prática

O gráfico indica que 12 (80%) dentre as 15 (100%) mulheres, praticam Pilates a mais de 01 ano, contribuindo para que a amostra fique mais homogênea. Considerando a data em que o estúdio começou seu funcionamento (2 anos e 5 meses), a maioria das alunas começaram a prática do método nesse estúdio e permaneceram. Apenas uma aluna realiza a mais de 3 anos, porém ela já praticava

as aulas com o mesmo instrutor desse local, entretanto, em um lugar diferente; ao abrir esse estúdio essa aluna o acompanhou e deu continuidade ao treinamento.

O principal fator que podemos observar neste gráfico foi que ocorreu a manutenção dessas praticantes ao método, sendo assim, essas respostas nos indicam que essas mulheres possivelmente sentem-se satisfeitas em relação ao ambiente, a qualidade dos instrutores, como também nos resultados obtidos ao praticar essa atividade, proporcionando um alto nível de aderência.

3. Qual a frequência semanal que você pratica Pilates?

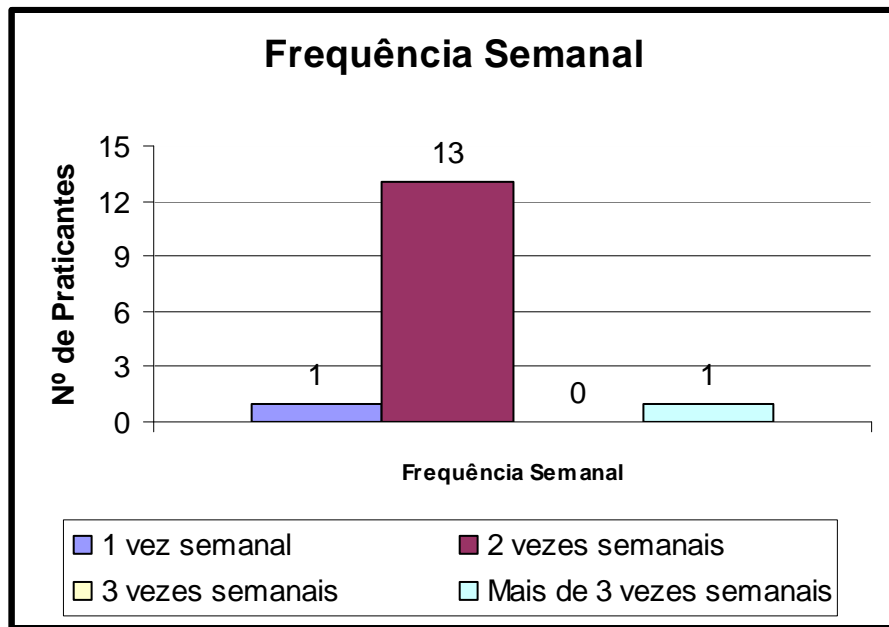


Gráfico 2 – Frequência Semanal

Considerando os dados do gráfico 13 mulheres (86,6 %) realizam as aulas duas vezes por semana, uma (6,6 %) realiza 01 vez por semana e uma (6,6%) mais de 03 vezes semanais, totalizando 04 aulas. Esta mesma aluna, representada pela letra 'B', como pudemos perceber ao longo da entrevista, das análises feitas e das análises a seguir, é a aluna que apresenta preocupações excessivas em relação a estética; talvez por isso ela seja a única que realize mais aulas que a todas as mulheres desse estúdio. É importante ressaltar que o estúdio propõe atividades até 03 vezes semanais, mas essa aluna não se sentiu satisfeita com apenas 03 aulas por semana, e fez a decisão de aumentar o número de aulas para que pudesse atingir um resultado mais rápido.

A pergunta a seguir refere-se à categoria de INFORMAÇÃO; de que forma essas alunas tiveram o primeiro contato com a técnica, o conhecimento sobre o método antes de iniciar a prática.

4. INFORMAÇÃO

Como você conheceu o método Pilates?

- a) *Através de revistas femininas , entrevistas, eu assinava a Cláudia (revista feminina; Editora Abril) e sempre aparecia reportagens sobre Pilates, na Folha de São Paulo também.*
- b) *Pela mídia, jornais, revistas.*
- c) *Através de reportagens e revistas femininas.*
- d) *Conheci através de um folder de fisioterapia, e revistas.*
- e) *Meu marido é instrutor de Pilates e me apresentou a técnica, porém hoje é bem conhecida e difundida pelas atrizes, e bem falado em vários setores,o acesso é fácil para informações do Pilates.*
- f) *Conheci através do próprio instrutor que me falou sobre o Pilates e me interessei.*
- g) *Através de revistas e reportagens na televisão.*
- h) *Um amigo meu comentou sobre o Pilates e conheci mais porque fazia aula de Body Balance na academia e diziam que era uma mistura de Yoga com Pilates e Tai chi chuan.*
- i) *Através da mídia, jornais, revistas e do meu ortopedista.*
- j) *Eu conheci através de uma enfermeira que trabalhava comigo.*
- k) *Eu conheci através de pesquisa na internet, porque eu procurei sobre yôga e tinha Pilates que era um exercício relacionado.*
- l) *Através da mídia, revista e televisão.*
- m) *Bom, durante uns 10 anos fiz reeducação postural, então já conhecia alguns movimentos do Pilates, e depois por meio de televisão, revista, jornal.*
- n) *Conheci através de um fisioterapeuta que me convidou à fazer uma aula.*
- o) *Amigos, conversa de pessoas que faziam, de ouvir comentários.*

Podemos perceber que 10 (66,6 %) dentre as 15 (100%) entrevistadas citaram que foi a mídia (revistas, jornais, televisão, internet), a principal responsável pela propaganda do método Pilates; algumas deixam em evidência que “revistas femininas” foi onde elas passaram a ter o primeiro contato sobre a técnica, entrando em concordância com a revisão de literatura ao dizer que o Pilates é considerado como ‘ginástica da moda’ e que na maioria das revistas voltadas às mulheres desde 2009 à 2010, reportagens sobre Pilates são sempre presentes. O fato de conversar com as pessoas que já tinham contato com o método também foi uma das formas mais respondidas sobre como conheceram sobre esta forma de ginástica. Através das respostas obtidas deve-se ressaltar que nós como Educadores Físicos devemos estar preparados para atender a demanda de alunos que procuram essa forma de condicionamento físico, pois cada vez mais o método Pilates se tornará conhecido, e aumentará proporcionalmente o número de pessoas interessadas a praticá-lo ; onde acreditamos que mesmo a ‘onda’ de propagandas sobre Pilates diminua ou outras formas de ginástica venham a surgir, que o Pilates continue sendo referência de qualidade não apenas pelo seu método de treinamento, mas pela qualidade dos profissionais atuantes, buscando sempre inovar, obter novos conhecimentos e recriar a técnica, para que não seja apenas uma ‘moda’ passageira, mas que perpetue, levando à fidelidade e satisfação dos praticantes, e continue despertando o interesse de mais pessoas.

A primeira pergunta sobre a categoria denominada MOTIVAÇÃO obteve as seguintes respostas:

5. MOTIVAÇÃO

Qual foi sua principal motivação ao procurar essa forma de técnica?

- b) Para enrijecer a musculatura*
- c) Foi mais por exigência da idade mesmo, e por que eu queria fortalecer a musculatura de forma geral*
- d) Procurei o Pilates como uma forma de melhorar minhas dores lombares, melhorar a força*

- e) *Minha flexibilidade é muito ruim e tenho os ombros rodados para frente, e foi isso que me levou a querer praticar o Pilates, mas também outros benefícios estéticos, definição muscular, mas principalmente pela flexibilidade.*
- f) *Eu tenho muita dor na região cervical, pescoço, tenho um probleminha de escoliose também, isso que me motivou a começar o Pilates*
- g) *Comecei a fazer porque eu estava sedentária e queria fazer alguma coisa, e por causa dos benefícios que eu vi falando nas revistas*
- h) *Porque eu precisava fazer algum exercício físico e não gosto de academia, eu preciso de disciplina, de hora marcada*
- i) *O condicionamento físico, o alongamento, a postura*
- j) *Porque eu fiquei sabendo que era bom para fortalecer a musculatura, melhorar a postura, como sou dentista tenho problema na área do ombro e postura, pra melhorar tudo isso.*
- k) *O que me levou foi a parte postural, e por causa do meu trabalho que eu fico muito no computador*
- l) *Condicionamento Físico*
- m) *Eu não gosto de academia, não gosto do ritmo de academia e eu precisava trabalhar alguma coisa voltada pra coluna e que me desse um pouco mais de tônus muscular porque tenho osteopenia e aí achei que o Pilates ajudaria nesse sentido.*
- n) *Eu tinha muitas dores, tinha fibromialgia , já tinha tentado fazer outras coisas em outras academias mas não vi resultado*
- o) *Alguma atividade física, eu precisava fazer e eu quis tentar o Pilates.*

As principais motivações citadas foram relacionadas a correções posturais, dores cervicais, dores lombares e a busca de flexibilidade. A aluna 'n' cita que tinha muitas dores causada pela fibromialgia e já tentou realizar outras atividades e que não viu nenhum tipo de resultado, e ela se sente melhor hoje praticando Pilates; sendo interessante ressaltar que ela é a aluna que pratica a mais tempo e que tem a idade mais avançada. A aluna 'm' deixou claro que não gosta do ambiente de academia, no entanto ela queria uma atividade que fosse diferente do ritmo de academia e que a ajudasse tanto com a osteopenia como na postura e no fortalecimento da musculatura. O fortalecimento muscular também foi umas das principais respostas em relação à motivação dessas alunas; porém apenas uma

ressaltou os benefícios estéticos, o que entrou em contradição onde a principal motivação proposta seria a estética.

Os resultados se mostraram interessantes, pois nos levam a crer que essas mulheres buscam primeiramente a qualidade de vida, uma melhora de sua saúde, e que a principal motivação se dá em atingir um alívio de dores e melhorar as atividades realizadas no cotidiano; onde podemos perceber uma grande semelhança na principal proposta de Joseph onde buscava a reabilitação, o fortalecimento, a correção postural. Através dessa pergunta podemos perceber que a busca estética não está em primeiro plano dessas alunas praticantes do Pilates, o que nos leva a entender também que a mídia pode não ter sido influente em suas decisões ao procurar o Pilates, mas que ela foi essencial para o conhecimento, para despertar o interesse sobre o método.

A segunda pergunta relacionada à MOTIVAÇÃO das alunas foi uma pergunta fechada, com respostas pré-estabelecidas voltadas aos fatores que as mulheres buscam atingir com o Pilates.

6. MOTIVAÇÃO

Quais os principais fatores que você procura obter através do Pilates ?

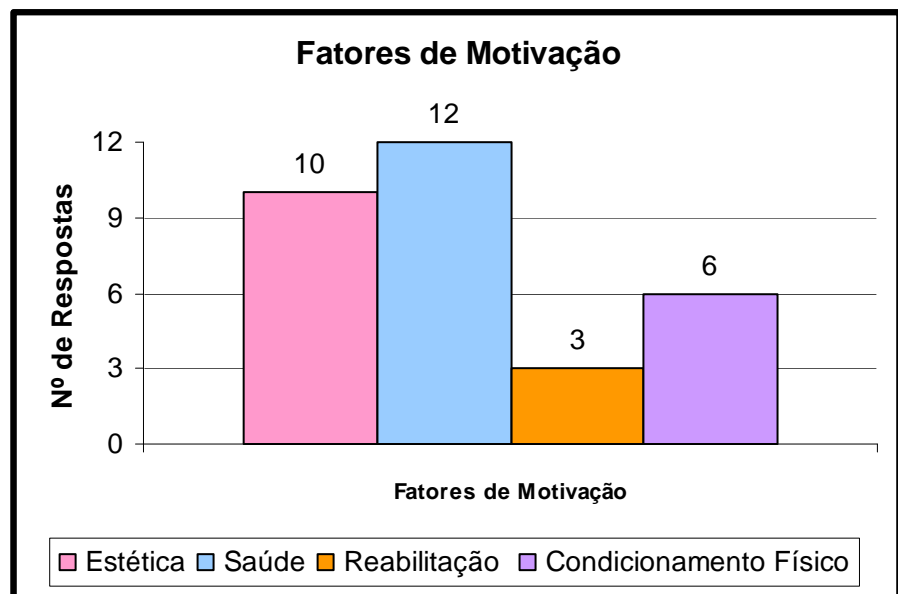


Gráfico 3 – Fatores de Motivação

Em relação aos fatores propostos pela pergunta 06, o tópico ‘SAÚDE’ onde obtivemos 12 respostas, foi o mais escolhido entre as alunas sobre o que elas buscam através da prática do Pilates, a ‘ESTÉTICA’ ficou em segundo lugar com 10 (dez) respostas; ‘REABILITAÇÃO’ 03 (três); e ‘CONDICIONAMENTO FÍSICO’ 06 (seis). Vale ressaltar que elas poderiam escolher mais de uma opção ou até mesmo todas as alternativas.

Esperávamos ao início da pesquisa que a resposta ‘ESTÉTICA’ seria colocada em evidência por essas mulheres, entretanto, o que encontramos foi que a preocupação com a saúde se sobressaiu. Embora essa alternativa tenha sido a segunda mais votada, os dados coletados demonstram um equívoco em nossa hipótese, onde a preocupação com o corpo era o que esperávamos encontrar em disparada, porém essas alunas demonstraram que buscar a saúde tem se tornado primordial ao procurar essa forma de atividade física.

A categoria de MANUTENÇÃO busca entender os motivos aos quais essas mulheres continuaram a praticar o método. A pergunta a seguir nos permite analisar esses motivos de forma individual.

7. MANUTENÇÃO

O que a levou a continuar essa prática?

- a) *Eu me senti melhor, o meu cotovelo melhorou, e senti diferença na qualidade de vida também.*
- b) *Resultado, pelo fortalecimento e o alongamento.*
- c) *Continuei porque quando entrei era uma meta, eu pensei bem antes de começar uma atividade e em qual eu iria fazer, gostei do resultado e o fortalecimento que obtive foi o que eu procurava mesmo.*
- d) *Foi perceptível uma melhora na minha coluna, as dores diminuíram, me sinto mais disposta.*
- e) *Eu vi que aumentou minha flexibilidade, e a sensação após a aula é ótima, você relaxa depois dos exercícios, melhora até o sono, acho bem gostoso.*

- f) *Eu vi bastante resultado, parei de ter dor, melhorou minha flexibilidade e meu fortalecimento.*
- g) *Pelos benefícios, melhorou minha força, e eu tinha no abdômen um espaço aberto, e fortaleceu toda essa parte, antes dependendo da força que eu fazia dava pra ver que era saltado pra fora, e hoje eu já não tenho mais isso.*
- h) *Cada aula acaba sendo uma coisa diferente, a gente trabalha o corpo todo ao mesmo tempo, de maneiras diferentes, é isso que eu gosto no Pilates.*
- i) *Melhoramento da minha coluna, da minha postura, condicionamento físico, respiração, qualidade de vida.*
- j) *Porque a gente sente uma melhora muito grande , diminuíram as dores nas costas, e nos ombros e me fez continuar.*
- k) *Foi o resultado que eu tive, diminuiu a dor nas costas, melhorou mais o ritmo do meu trabalho.*
- l) *Eu achei de inicio que ia fortalecer e tudo mais, mas depois eu vi que é tudo uma consequência, a respiração, os movimentos tem tudo uma concentração pra depois realizar o exercício, você fica ligado o tempo todo.*
- m) *Porque eu senti resultado, daí comecei a perceber tanto a questão postural como o fortalecimento do braço, perna e isso me motivou a continuar.*
- n) *Porque é gostoso, eu gosto muito de alongamento, é uma forma da gente se sentir bem.*
- o) *Entre as formas de ginásticas o Pilates foi o que eu mais me identifiquei, porque eu vi que uma coisa que exige muita força, concentração.*

Em todas as respostas percebemos que as alunas ressaltaram vários benefícios como, melhoria na saúde, fortalecimento muscular, na flexibilidade, ou seja, elas sentiram resultados positivos com a prática do Pilates, sendo que a motivação principal dessas praticantes relatada nas perguntas anteriores foi o que as levou à manutenção do método; ou seja, o que as levaram a procurar o Pilates inicialmente foi atingido durante as aulas e isso se mostrou indispensável para que elas dessem continuidade a esta prática.

A questão sobre a estética não foi mencionada em instante nenhum em relação a esta pergunta, sendo assim, podemos afirmar que essas mulheres continuaram o treinamento pelos benefícios em relação à saúde que foram alcançados, o que se mostra importante para a caracterização do método Pilates,

que diferentemente de uma ginástica exposta na mídia com o objetivo de atingir o 'corpo perfeito', essas mulheres demonstraram que o Pilates vai além do corpo estético, ele atua na qualidade de vida de cada aluna, e se torna eficaz a ponto de atingir benefícios que elas não esperavam obter.

A categoria de CONCEPÇÃO foi dividida em duas questões, onde buscamos compreender o conhecimento inicial (antes de iniciar a prática), e o atual dessas mulheres em relação a esta forma de atividade física.

8. CONCEPÇÃO: Concepção inicial

Sua concepção inicial ao método teve alguma mudança com a prática contínua?

- a) *É um exercício que trabalha alongamento, fortalecimento, principalmente do abdômen*
- b) *Atividade Física que fortalece a musculatura e te dá um ótimo alongamento*
- c) *É que quando entrei não era pra ficar bonitona ou ter um corpo esbelto, foi mais por causa da saúde mesmo, o que eu esperei foi o que eu alcancei*
- d) *É, achei que era realmente mais a parte de reabilitação, alongamento e relaxamento*
- e) *Na minha concepção o Pilates não mudou muito do que eu pensava, porém depois de fazer as aulas percebi que envolve muito mais a força, contração constante de abdômen.*
- f) *Mudou. Eu achava que era só alongamento, relaxamento, hoje eu acho que também tem isso, mas que envolve muito mais a parte de fortalecimento, de controle de respiração, concentração*
- g) *Mudou e não mudou, porque eu via como um alongamento, hoje eu vejo como uma forma alongamento claro, mas tem todo o fortalecimento*
- h) *Assim, é muito mais difícil que eu imaginava, é mais forte, trabalha muito os músculos e a intensidade é mais forte do que eu achava*
- i) *Mudou e mudou bastante, porque, mesmo lendo e me informando eu tinha uma visão, e hoje praticando percebo as mudanças que ocorreram no meu organismo, no meu corpo, na minha fisionomia, e eu vejo assim, meus músculos mais definidos,*

firmeza, tônus; antes de fazer achava que era tipo yôga, relaxamento, alguma coisa bem light, não que não seja, você faz atividade e tem aceleração cardíaca, mas não tem o mesmo ritmo de uma aula aeróbica, mas tem os mesmos benefícios, não sente o impacto e as conseqüências são tão ao quanto as mesmas de uma musculação ou uma aula aeróbica traria.

j) Pra mim é uma forma de exercício que trabalha o corpo todo em uma aula, exige muita da força, equilíbrio, da postura e flexibilidade.

k) Mudou um pouquinho, antes eu achava que era um tipo de yôga, mais relaxado

l) Mudou bastante, agora vejo que todos os exercícios tem um sentido pra você, os abdominais, como os de pernas

m) No primeiro momento eu não achei que fosse atuar tanto na musculatura, achei que era muito mais postura e respiração, e achei que não fosse interferir tanto na minha musculatura como interferiu.

n) Eu acho que não mudou

o) Antes eu achava que era só alongamento, hoje é mais completo, trabalha muito a força.

Ao fazer este questionamento às alunas buscávamos entender as expectativas que essas alunas tinham ao começar a praticar essa técnica, e perceber a influência que a mídia poderia ter exercido no primeiro momento, entretanto, as resposta que obtemos não foi como o esperado. A maioria delas relatou que essa concepção inicial em relação a final mudou, mas mudou na forma que elas imaginavam ser uma aula de Pilates, ou seja, antes de iniciar a prática a maioria delas afirmam que era voltado para relaxamento, alongamento, ser algo mais tranquilo, porém hoje elas entendem que envolve muito o fortalecimento, a concentração a respiração; muitas delas relatam a contração de abdômen, onde podemos afirmar que a metodologia proposta por Joseph do 'centro' ou 'casa de força' (*powerhouse*), está sendo desenvolvida durante as aulas desse estúdio. É interessante ressaltar a aluna 'c' que diz que quando ela entrou não foi para ter um corpo esbelto, mas foi por causa da saúde e que isso foi atingido.

Dessa forma podemos mais uma vez afirmar que a beleza estética não está em prioridade, onde a saúde vem sendo exaltada. Algumas praticantes afirmam que a concepção sobre o método não mudou, a aluna 'd' foi a única que citou que entendia o Pilates como reabilitação, relaxamento e alongamento e que após

executar as aulas ela continua a entender o método da mesma forma, todavia, dez (10) equivalente à 66, 6%, dentre as quinze(15) alunas trazem a força como uma forma de capacidade física que elas não imaginavam que fosse amplificada, onde acreditamos que essa diferença de conceito se dá pelo fato das aulas serem direcionadas à individualidade e especificidade de cada aluna em relação aos seus objetivos. Isso nos leva a refletir na forma de intervenção do profissional de Educação Física, seja qual for o ambiente, seja em uma academia, seja em clínicas, clubes, *spas*; devemos entender, tratar e nos relacionar com nossos alunos de forma individual, cada um possuiu uma características e busca na atividade física atingir objetivos diferentes, não podemos dar uma aula igual para todos os indivíduos sem antes entender seus anseios; essa atitude pode fazer toda a diferença para o aluno que certamente sentirá confiança em nosso trabalho, como nos trará benefícios como a fidelidade e bem-estar dessas pessoas.

9. CONCEPÇÃO: Concepção atual

O que o Pilates difere nas demais formas de ginástica que você já praticou anteriormente?

diferentes e as aulas também são diferentes

b) São aulas diferentes, exercícios diferentes

c) Eu aprendi, pois sempre, (quando fiz) fazia ginástica aeróbica, aprendi que aqui além de ter um bom condicionamento você fica mais calma, relaxada.

d) O Pilates é uma atividade mais individual, é mais tranquilo

e) O que eu vejo muito diferente é a concentração, é mais concentrada, com menos repetições, você sente fluído, exercícios fluídos, é mais tranqüilo, você faz de forma mais concentrada,e a rentabilidade do exercício é tão boa quanto de outras atividades ou até melhor.

f) Ela é diferente porque trabalha muito a respiração, os movimentos são controlados,você faz com consciência do seu corpo

g) Acho que o Pilates não tem impacto como na maioria das outras atividades, nas academias são muitas séries, no Pilates são poucas repetições

h) É mais dinâmico, não é aquela coisa chata e repetitiva de sempre, é diferente

- i) O resultado a gente vê mais rápido, com uma intensidade maior, a gente percebe um cansaço na aula, percebe força, é mais tranquilo e os benefícios são mais rápidos*
- j) é um trabalho mais completo, não é hipertrofia, é pra fortalecimento, alongamento, mas você trabalha tudo junto e não áreas isoladas.*
- k) O ritmo dos exercícios, você faz mais tranquilo, a quantidade de repetição, você tem atenção quase que exclusiva, eu acho que pra mim o resultado é mais rápido, mesmo que sejam menos repetições e mais devagar, porque já fiz academia e não vi resultado nenhum.*
- l) Acho que o Pilates o resultado é mais curto, mais rápido, sua cabeça fica ligada, não é fazer por fazer.*
- m) Eu acho que respeita o ritmo de cada pessoa, é um processo que exige concentração, e por trabalhar um ritmo eu considero bem diferente das outras atividades.*
- n) é um trabalho bem mais completo, mais personalizado, individual, a gente consegue tirar mais proveito*
- o) O Pilates muda muito é na concentração, você faz os movimentos de forma concentrada, não igual nas academia que faz do jeito que quer, no Pilates você é sempre corrigido.*

Podemos afirmar que as respostas foram unânimes ao dizerem que o Pilates é muito diferente das demais formas de ginásticas; a cada aula são exercícios diferentes, aparelhos diferentes, evitando a monotonia, podendo ser considerado também como um dos fatores de motivação dessas alunas, já que algumas comentaram não gostar do ritmo de academia. A concentração durante a aula também foi bastante ressaltada por essas mulheres, onde podemos afirmar que o método Pilates não trabalha somente o físico mas também a parte mental. A aluna 'l' relata que a cabeça fica ligada o tempo todo, não é fazer por fazer; a aluna 'f' diz que os exercícios são feitos com consciência do corpo, indo diretamente de encontro com Siler (2008) ao afirmar que o Método Pilates [...] dá flexibilidade e equilíbrio, une corpo e mente...

Joseph ao explicar a Contrologia coloca a concentração, respiração, centralização, fluidez, precisão e controle como princípios fundamentais de sua técnica; as alunas desse estúdio sem saberem a parte teórica sobre o Pilates

colocaram em suas falas exatamente o que seu criador utilizou para definir o método, ou seja, elas conseguiram apenas de realizarem as aulas entender os princípios e os utilizaram para diferenciar essa forma de condicionamento físico das demais, o que nos leva a crer que dificilmente essas alunas deixarão de dar continuidade a esta prática.

7. CONCLUSÃO

A busca pela beleza sempre será vinculada a prática de exercícios físicos, os meios de comunicação continuarão a expor o corpo, e cada vez mais, a maioria das mulheres irão se tornar vítimas desse padrão estético imposto pela moda. O método Pilates é uma forma de ginástica que está sendo um 'fenômeno' dentro de academias, clínicas e estúdios, sendo que sua forma original vem revolucionando a maneira de praticar atividades físicas. Embora o método tenha sido utilizado como uma poderosa ferramenta de valorização do corpo feminino, propagandas, marketing, e moda, o Pilates praticado por essas mulheres mostrou-se eficaz ao proporcionar benefícios relacionados primeiramente à saúde e a qualidade de vida.

A mídia, principalmente as revistas femininas, foram as principais responsáveis pela divulgação e propaganda dessa técnica, porém a motivação e os fatores que as alunas desse estúdio procuravam ao aderir o Pilates demonstraram que vai além da beleza física e da ditadura proposta pela indústria da comunicação; mas abrange a busca por um estilo de vida mais saudável, um bem-estar e satisfação proporcionado durante a atividade física como também no cotidiano e nas tarefas simples do dia-a-dia que anteriormente pudessem gerar um desconforto.

Talvez expandir essa pesquisa em diferentes ambientes que oferecem o método Pilates pudesse nos mostrar um outro caráter, outras visões e definições sobre a temática estudada; porém este estudo nos demonstrou que embora algo se torne moda e seja passageiro, e que o Pilates pudesse estar incluído nesta classificação, ou seja, que seria apenas um momento, uma 'explosão' que logo perde forças; cremos que essa técnica não irá se findar tão facilmente, ainda que a mídia substitua o Pilates por outra 'ginástica da moda', os resultados referentes à essas mulheres nos provam ao contrário, nos indicando que essa forma de

condicionamento físico é realmente diferente; as aulas, a maneira em que o corpo é ativado, a concentração, a respiração e o proveito mencionado por cada uma delas prova que o método irá se fortalecer e cada vez mais irá gerar novos adeptos.

Nós, educadores físicos devemos saber aproveitar esta oportunidade cultivada em nossa sociedade , onde ainda são poucos profissionais de nossa área atuando com esta técnica que esta se tornando cada vez mais conhecida e rica, sabendo lidar com essa grande evolução e conseguir transformá-la em algo duradouro, através de novos conhecimentos, criatividade, inovações; colocando em prática o que nos foi ensinado e acima de tudo, promovendo a saúde e resgatando o prazer pela atividade física.

8. REFERÊNCIAS

- BARRA, Bruno Sibilio; ARAÚJO, Willian Batista. **O efeito do método pilates no ganho da flexibilidade**. 37 f. Monografia (Bacharelado em Educação Física) - UNILINHARES, Linhares. 2007.
- BEATTY, Sally. Será que o seu Educador de Pilates Representa um Perigo à Saúde? **The Wall Street Journal**, Motriz, Rio Claro, 15 mar. v.11 n.2 p.97-102, 2005.
- BLUM CL. *Chiropractic and Pilates therapy for the treatment of adult scoliosis*. *Manipulative Physiol Ther.* 25: E3, 2002.
- BOHM, C. C. Um peso, uma medida: o padrão da beleza feminina apresentado por três revistas brasileiras. 2004. 102 f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Jornalismo) – Universidade Bandeirante de São Paulo, São Paulo. Disponível em <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/ea000030.pdf>> Acesso em 12/05/2010.
- Camarão, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.
- CRAIG, C. **Pilates com a bola**. São Paulo: Phorte, 2003.
- CURI, Vanessa. **A Influencia do Método Pilates nas atividades de Vida Diária de Idosos**. Dissertação de Mestrado. Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.
- DAMASCENO, *et al.* **Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, vol. 11, n. 3, p. 181- 186, mai/jun, 2005. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a06v11n3.pdf>> Acesso em 18/05/2010.
- FERNANDES, Rita de Cássia. **Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia**. *Revista Motriz*, p.107-112 maio/agosto, 2005.
- FERREIRA, Silvia; NASCIMENTO, Enilda. *Imagens da mulher na cultura Contemporânea*.- Salvador: NEIM/UFBA. 268p.- (Coleção Bahianas;7), 2002.
- GALLAGHER & KRYZANOWSKA, Sean, Romana. **O método Pilates de condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Stúdio Brasil de Pilates, 2000.
- GAGNON, L. H. **Efficacy of Pilates exercises as therapeutic intervention in treating patients with Low Back Pain**. Knoxville: The University of Tennessee, 2005. (Tese de Doutorado). Disponível em: <<http://www.efisioterapia.net/descargas/pdfs/228desequilibrios-musculares.pdf>> Acesso em 18 de maio de 2010.
- GARRINI, S. P. F. **Do corpo desmedido ao corpo ultramedido: reflexões sobre o corpo feminino e suas significações na mídia impressa**. Congresso Nacional de História da Mídia, 5, São Paulo, 2007

GOLDENBERG, Mirian. (Org.). **O nu e o vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. Rio de Janeiro: Record, 2002.

GOMES, Isaltina. **Saúde e Estética em Revistas dirigidas ao Público Feminino Aspectos Textuais e Discursivos**. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, XXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação – UnB – 6 a 9 de setembro de 2006.

LACERDA, Tereza; QUEIRÓZ, Paula. Desporto, Corpo e Estética-Sinais de Expressão da Cultura Contemporânea Ocidental. In: VIII Congresso-Luso-Afro Brasileiro de Ciências Sociais; 2004, Coimbra, Portugal. 16, 17, 18 de Setembro 2004.

LÜDKE M, André MEDA. Pesquisa em educação: abordagens qualitativas. São Paulo: EPU; 1986.

MALDONADO, Gisela. **A Educação Física e o Adolescente: A Imagem Corporal e a Estética da Transformação na Mídia Impressa**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2006, 5(1):59-76

MATARUNA, L. **Imagem corporal: noções e definições**. **www.efdeportes.com Revista Digital**. ano 10, n. 71, Buenos Aires, abril, 2004. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/efd71/imagem.htm> > Acesso em 18/05/2010.

MCMILLAN, A.; PROTEAU, L.; LÉBE, R.-M. **The Effect of Pilates based Training on Dancer's Dynamic Posture**. Journal of Dance Medicine and Science. 2(3):101-7, 1998.

MEDINA, João P. Subirá. **O Brasileiro e seu Corpo: Educação e Política do Corpo**. Campinas, Papirus, 1987.

MINAYO, M.C.S. (Org.) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 13. ed. Petrópolis: Vozes.

PANELLI, Cecília. Método Pilates de condicionamento Físico para toda a vida/ Cecília Panelli, Ademir De Marco. – 2.ed. – São Paulo: Phorte, 2009.

PILATES, J. H. **Your Health**. New York: Presentation Dynamics, 1998.

_____.; MILLER, H.W. **Return to Life through Contrology**. New York: Presentation Dynamics, 1998.

PLATÃO. **A República**. Supervisão editorial Jair Lot Vieira/. - Bauru, SP: EDIPRO (Série clássicos), 1994.

RAMOS, J. J. Os exercícios físicos na história e na arte. São Paulo: IBRASA, 1982.

REVISTA BOA FORMA. Disponível em: <http://boaforma.abril.com.br/> Acesso em 11 jun.2010

REVISTA BOA FORMA. Disponível em: <http://boaforma.abril.com.br/edicoes/edicao-ana-furtado-abril-2009.shtml/> Acesso em 11 jun.2010

REVISTA BOA FORMA. <http://boaforma.abril.com.br/fitness/body-mind/caminhada-pilates-secar-chapar-barriga-499769.shtml/> Acesso em 11 jun. 2010

REVISTA PILATES Disponível em: <http://www.revistapilates.com.br/2010/02/10/pilates-aos-47-anos-luiza-brunet-revela-o-segredo-de-sua-boa-forma/> Acesso em 11 jun.2010

RUSSO, Jane. **O corpo contra a palavra: as terapias corporais no campo psicológico dos anos 80**. Rio de Janeiro: Editora UFRJ, 1993.

SANTOS, Milton. Entrevista. Carta Capital, São Paulo, n.84, p.54-57,1998.

SESSO, Juliana. **A Ginástica de ontem e de hoje: uma abordagem histórico- cultural sob a ótica da formação profissional em Educação Física**. Programa Institucional de Iniciação Científica, Universidade Metodista de Piracicaba, Piracicaba; 2006.

SILER, Brooke. **O corpo Pilates: um guia de fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas/ Brooke Siler; [tradução Ângela Santos]. – São Paulo: Summus, 2008.**

SILVA, Ana Márcia. **Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestão de um novo arquétipo da felicidade**. Campinas, SP: Autores associados: Florianópolis: Editora da UFSC, 2001.

SOARES, C. Educação Física: raízes européias e Brasil/Carmen Lúcia Soares;prefácios Denise Bernuzzi de Sant'Anna, Dulce Maria Pompeo de Camargo e Heloisa Helena Pimenta Rocha – 4.ed. – Campinas, SP: Autores Associados; (Coleção educação contemporânea), 2007.

SOARES, C. **Educação Física: raízes européias e Brasil**. Campinas: Ed. da Unicamp, 1994.

SOARES, Cláudio. *Será que o Pilates é mais uma moda que vai passar?* Notícias, Artigos interessantes. Disponível em: < <http://www.physiopilates.com>> Acesso em: 10 jul. 2010

SOUZA, Aureci de Fátima da Costa. **O percurso dos sentidos sobre a beleza através dos séculos – uma análise discursiva**. Dissertação (Mestrado). Campinas: Unicamp, 2004.

TRAVAILLOT, Yves. **Sociologie des Pratiques d'Étretien du Corps. L'Évolution Portée ao Corps Depuis** 1960. Paris: PUF, 1998.

TRINCA, Tatiane Pacanaro. **O corpo-imagem na “cultura do consumo”: uma análise histórico-social sobre a supremacia da aparência no capitalismo avançado**. Dissertação de Mestrado – Universidade Estadual Paulista, São Paulo,2008.

VIGARELLO G. **História da beleza**. Tradução Léo Schlafman. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.

VILHENA, Junia de, NOVAES, Joana de Vilhena e ROCHA, Livia. **Comendo, comendo e não se satisfazendo: apenas uma questão cirúrgica? Obesidade mórbida e o culto ao corpo na sociedade contemporânea**. *Rev. Mal-Estar Subj.*, vol.8, no.2, p.379-406. ISSN 1518-6148; jun. 2008.

WILLIAMS, Sian: **Para começar a praticar Pilates / Sian Williams, Dominique Jansen; apresentação de Jilliah Hessel**. - São Paulo: Publifolha, 2005.

WINSORM, LASKA M. **The Pilates powerhouse**. Cambridge: Perseus Books; 1999.

APÊNDICES

9. APÊNDICE 1

9.1 TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidada como voluntária a participar da pesquisa:

PERSPECTIVAS E FATORES DETERMINANTES À ADERÊNCIA E ADESÃO DE MULHERES NO MÉTODO PILATES DE GINÁSTICA

O motivo que nos leva a estudar o problema é em primeiro plano analisar a influência que a mídia exerce na aderência entre as praticantes do Pilates, identificando os principais fatores que levam a adesão à prática da ginástica com o Método Pilates, a pesquisa se justifica em procurar verificar os principais fatores que levam as mulheres, principais “vítimas” do mundo da beleza a procurarem o método em centros especializados, se torna importante para a compreensão de como o Pilates tem sido identificado por seu principal público, se houve uma mudança na concepção do método através de sua adesão, identificando se os objetivos iniciais a aderência são coerentes com o que foi atingido com a prática contínua da técnica.

O objetivo dessa pesquisa é identificar as expectativas e os principais fatores relacionados à aderência e a manutenção de mulheres no método Pilates de ginástica. O procedimento de coleta de dados será realizada diretamente no campo de pesquisa, ou seja, um estúdio de Pilates por meio de entrevistas com as praticantes do método .

Será feita uma entrevista através de um roteiro de perguntas objetivas e abertas. A entrevista será gravada para a melhor análise dos dados coletados. Você será esclarecida sobre a pesquisa em qualquer aspecto que desejar, você é livre para recusar-se a participar, retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios. Você não será identificada em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

A participação no estudo não acarretará custos para você e não será disponível nenhuma compensação financeira.

Eu _____, declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada a oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Assinatura do Participante

Data

Pesquisador

Professor Orientador

APÊNDICE 2

9.2 Roteiro de questões para Entrevista

Idade

Há quanto tempo pratica Pilates?

- a menos de 4 meses
- de 4 meses a 1 ano
- de 1 a 2 anos
- mais de 2 anos

Qual freqüência semanal que você pratica esta atividade?

- a) 1 vez por semana
- b) 2 vezes por semana
- c) 3 vezes por semana
- d) mais de 3 vezes por semana

Como você conheceu o Método Pilates?

5. Qual foi sua principal motivação ao procurar essa forma de técnica?

Quais principais fatores que você procura obter através do Pilates?

- Saúde
- Estética
- Reabilitação
- Condicionamento físico

O que a levou a continuar esta prática?

Sua concepção inicial relacionada ao método Pilates teve alguma mudança com a prática contínua ?

O que para você, o Pilates difere nas demais formas de ginástica que você praticou anteriormente?