

INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES: uma proposta de atividade física.

Lélia Bonato Pinton, Ana Claudia Santurbano Felipe Franco
Pontifícia Universidade Católica de Campinas - PUC, Campinas – SP – Brasil.

RESUMO

Cada vez mais percebe-se a relevância do método Pilates para a área de Educação Física mediante estudos teóricos e observação de sua prática. Expressa-se que este método é um tema com aproximadamente 70 anos de estudos e suas informações científicas são escassas no meio acadêmico. Na atualidade, observa-se a difusão do assunto através da influência da mídia. Entretanto, este conhecimento gira em torno somente do senso comum e não da ciência, por isso, a importância de desenvolver um trabalho científico relacionado ao método Pilates. Assim, o presente trabalho possui como objetivos identificar: i) quais as influências e os benefícios que o método Pilates pode proporcionar ao praticante em estúdios na Cidade de Campinas SP; ii) quais os motivos de sua procura pela prática; iii) quais as alterações que o método proporciona em seu organismo; enfim, iv) a motivação durante as aulas de Pilates. A metodologia aplicada foi composta pela pesquisa bibliográfica (MINAYO, 2001, GIL, 1996) e pela pesquisa de campo descritivo de caráter exploratório (BLECHER; MATTOS; ROSSETTO JR. 2004). No total foram entregues 23 questionários dos quais 16 foram respondidos e resgatados. Montado o arquivo computacional a partir de informações inseridas em planilhas específicas, foram obtidas as distribuições de frequências das variáveis de interesse apresentadas através de tabelas formuladas contendo frequências: absoluta (N) e relativa percentual (%) de acordo com Padovani (1991). Representações gráficas dos resultados obtidos foram apresentadas no pertinente a partir do programa computacional Microsoft Excel 7. Observou-se que o método Pilates é bem utilizado e aceito pelos praticantes em aulas nos estúdios especializados realizados nesta investigação. Isso pode ter ocorrido porque o trabalho ofereceu um condicionamento físico-mental. Físico porque a pessoa desenvolve capacidades como a força, flexibilidade, equilíbrio, dentre outros. Já o mental, porque ele desenvolveu o potencial de atenção e concentração. Além disso, melhora a plasticidade da pele que contribui para a melhoria da autoestima (GARCIA et al., 2004). De fato, o Pilates é um método em que o praticante percebe as modificações do corpo após poucas sessões de treino além disso, seus exercícios respeitam a individualidade corporal e aliviam as tensões do dia a dia (PANELLI, DE MARCO, 2006). Assim, conclui-se que o método Pilates é uma proposta de atividade física que vem sendo cada vez mais difundida com maior número de adeptos sem restrições de idade ótima para o desenvolvimento da coordenação motora, consciência corporal, fortalecimento muscular, é preventivo e profilático no tratamento de determinadas patologias além de eficaz para a redução do stress melhorando as relações interpessoais e aspectos motivacionais de seus praticantes. Cabe ressaltar, a riqueza desta atividade para a Educação Física o profissional que se especializar nesta área terá um futuro profissional promissor além da satisfação pessoal de se trabalhar com uma atividade física apaixonante eficaz, e segura.

Palavras chave: Atividade física, Educação Física, Pilates.

INTRODUÇÃO

É perceptível que na atual sociedade as pessoas passem mais tempo trabalhando do que se exercitando. De fato, a falta de tempo e a modernidade tecnológica fazem com que as pessoas deixem de se exercitar. A inatividade pode acarretar o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis que leva a população ao sedentarismo comprometendo a saúde e qualidade de vida (MOREIRA, 2002).

Neste sentido, nos últimos anos vem se discutindo muito a importância da prática de alguma atividade física por profissionais da área da saúde, principalmente, o educador físico que é o principal orientador na prática de atividade física.

Assim, ao longo dos anos, o esforço das academias em estarem sempre em busca de melhores métodos que proporcione ao cliente - aluno a satisfação e qualidade do exercício. De fato, um método que pode ser realizado no solo, utilizando apenas o peso corporal denominado (MAT PILATES). Outras variáveis deste método é a utilização da filosofia de Joseph Pilates, a presença da bola chamado este de BALNESS ou FITBALL, técnica que desenvolve com profundidade os tipos de respiração, a coordenação, a força e o controle muscular além de ser utilizado instrumento lúdico capaz de fornecer motivação às aulas de ginástica.

Neste contexto, surgiu o interesse em fazer um trabalho que pudesse expor algumas informações sobre o assunto. Assim, este estudo teve como objetivo identificar: i) quais as influências e os benefícios do método Pilates que pode proporcionar aos seus praticantes em estúdios da Cidade de Campinas-S.P; ii) quais os motivos da sua procura pela prática; iii) quais as alterações que o método proporciona em seu organismo; Enfim, a motivação durante as aulas de Pilates

METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo com o intuito de investigar os motivos pelos quais as pessoas iniciam a prática na musculação, o perfil destes praticantes e os fatores motivadores e desmotivadores durante a prática da musculação.

Nesta pesquisa foi utilizada como população de estudo, as pessoas de ambos os sexos que já tiveram vivência na prática do método Pilates, moradoras, em 3 estúdios especializados em Pilates localizados na cidade de Campinas, SP.

A coleta de dados foi realizada através de questionário específico em conjunto com o termo de consentimento contendo questões abertas e fechadas a serem respondidas pela população de estudo foi feito um levantamento estatístico de acordo com os resultados que foram ilustrados através de tabelas de acordo com as normas do IBGE e ABNT (2002).

RESULTADOS

A Tabela 1 mostra que dentre os participantes do método Pilates na cidade de Campinas-sp, os que mais praticam estão dentro da faixa etária de 20 à 30 anos

Tabela 1: Identificação da faixa etária dos praticantes do método Pilates na cidade de Campinas-SP.

FAIXA ETÁRIA	FREQUÊNCIA	
	N	%
20 – 30	09	55%
31 – 40	02	13%
41 – 50	01	6%
51 – 60	02	13%
61 – 70	02	13%
Total	16	100,00%

A Tabela 2 mostra que os praticantes do método Pilates na cidade de Campinas-sp, possuem curso superior completo. Acredita-se que o tal fato justifica-se pela estabilidade financeira.

Tabela 2: Distribuição da frequência segundo a profissão dos praticantes do método Pilates na cidade de Campinas-SP.

PROFISSÃO	FREQUÊNCIA	
	N	%
Engenheiro	03	19%
Professor	05	32%
Químico	01	6%
Técnico de laboratório	01	6%
Psicólogo	01	6%
Comerciante	01	6%
Administrador de empresas	01	6%
Analista de sistema	01	6%
Estudante	02	13%
Total	16	100,00%

A Tabela 3 mostra que o significado da maioria dos praticantes do método Pilates na cidade de Campinas considera-o como uma atividade física que promove a saúde e o bem estar nos dois aspectos: físico e mental.

Tabela 3: Distribuição da frequência dos praticantes do método Pilates na cidade de Campinas-sp, segundo o significado do método Pilates.

SIGNIFICADO	FREQUÊNCIA	
	N	%
Uma forma de condicionamento físico	00	0%
Uma forma de condicionamento físico e mental	04	25%
Uma atividade física que promova a saúde e o bem estar nos dois aspectos: físico e mental	11	69%
Outros	01	6%
Total	16	100,00%

Tabela 4: Distribuição da frequência dos praticantes do método Pilates, questionados na cidade de Campinas-SP, de acordo com os motivos que os levaram à praticar o método.

A tabela 4 expressa que a maioria dos praticantes do método Pilates questionados na cidade de Campinas-sp, escolheram esta atividade física por motivos diversos como: reeducação postural global, através de uma aula experimental, viagem ao exterior dentre outros.

RAZÕES PELA PRÁTICA	FREQUÊNCIA	
	N	%
Influência da mídia (tv, jornais, rádio etc.)	04	25%
Através de uma indicação de um amigo ou conhecido	05	31%
Outros	07	44%
Total	16	100,00%

A Tabela 5 mostra que dentre os benefícios que o método Pilates proporciona, segundo os praticantes questionados na cidade de Campinas-sp, verifica-se uma diversidade de respostas, no entanto, proporciona para a maioria uma melhoria na postura com a prática.

Tabela 5: Distribuição da frequência dos praticantes do método Pilates questionados na cidade de Campinas-sp de acordo com a credibilidade dos benefícios que o método proporciona.

BENEFÍCIOS	FREQUÊNCIA	
	N	%
Plenamente, afinal é uma atividade física que trabalha toda a musculatura além de diminuir o stress.	15	94%
Em termos, acredito que somente após muitos meses terei resultado	01	6%
Não acredito que o método acarrete benefícios	0	0%
Outros	0	0%
Total	16	100,00

DISCUSSÃO

Após a apresentação dos resultados obtidos através dos procedimentos metodológicos citados no seu respectivo capítulo, torna-se necessária à realização da interpretação destas informações.

Com relação à faixa etária, percebe-se que 55% dos praticantes possuem de 20 á 30 anos. E a segunda maior porcentagem, (de acordo com a tabela 1) são indivíduos de 31 á 40 anos. Isto mostra que o Método Pilates é praticado em sua maioria por jovens adultos e adultos jovens. Não houveram dados de pessoas com idade inferior a 20 anos. Ou seja, isso mostra que, mesmo que o Pilates possa ser praticado por adolescente ou até mesmo crianças, dependendo do caso o perfil dos praticantes da população analisada, este público não foi relevante. Analisando o perfil profissional descrito pela tabela 02, comprovar que os praticantes do método pilates possuem escolaridade com nível superior completo, são praticantes que estão com a situação financeira estabilizada e por isso, possuem menores chance de interromperem a atividade por questões financeira, uma vez que fazem parte de uma classe média alta de maior poder aquisitivo.

Na tabela 3 indicada pela questão sobre o significado do método Pilates, 69% dos praticantes responderam que o método Pilates é uma atividade física que promove a saúde e o bem estar nos dois aspectos: físico e mental. Já a segunda mais respondida com 25% das respostas consideram o método como uma atividade que promove condicionamento físico e mental. Isso comprova, alguns dos estudos mais recentes como o de Panelli , Marco apud PILATES, e MILLER confirma que: ao contrário da opinião e da crença popular de que a mente é o mestre absoluto do corpo, como dizem os cientistas cristãos e outros, e ao contrário da opinião geral da crença popular de que o corpo é o mestre absoluto da mente, como dizem modernos diretores especialistas em cultura física treinadores que concentram seus esforços somente dos desenvolvimentos dos músculos do corpo como máquina e outros aparatos, nenhuma das teorias é a solução correta para nossos problemas de saúde de séculos”.

A categoria de resposta mais assinalada difere da segunda mais respondida pelo componente saúde e bem estar. Portanto, podemos reafirmar as teorias que Pilates já havia preconizado que não existe harmonia se a conexão corpo e mente não existir de forma prazerosa e significativa e que felizmente é dessa forma que os praticantes do método pilates enxergam a própria práxis.

A tabela 4 está relacionada as razões pela busca do método Pilates dentre elas percebe-se que 44% dos questionários explanaram razões diversas de acordo como aulas experimentais, venda deste plano nas academias, dentro outras. Pode-se verificar que 31% das pessoas que

responderam as questões, procuraram o método pilates por indicação de um amigo ou conhecido que provavelmente obtinham conhecimento do método. Portanto, é possível constatar que o método pilates é cada vez mais procurado pelos indivíduos na escolha de uma atividade física, assim como Kryzanowska, Gallagher (2000) que as pessoas só iriam perceber o trabalho de Pilates 20 anos depois de sua criação.

Sabe-se que os benefícios do método pilates são variados de acordo com a literatura portanto, a questão que se dizia respeito aos benefícios pode constar na população analisada na cidade de Campinas que 94% das respostas são que acreditam plenamente na prática pois é uma atividade física que trabalha toda musculatura, além de diminuir o stress. Somente 6% da resposta, um número muito pequeno acredita que terá resultados após alguns meses. Ou seja, é visível que o Pilates apresenta resultados mesmo nas primeiras sessões. No livro, O método Pilates de Condicionamento físico, Kryzanowska, Gallagher (2000), descrevem o depoimento de Amanda Hesser, repórter da Revista New York Times: "Na terceira sessão eu já havia me convertido. Eu estava fazendo a aeróbica que queria e recuperando a flexibilidade que eu tinha perdido ao mesmo tempo".

O componente da redução do stress também é pertinente, afinal 94% dos praticantes sentem e acreditam nesta alternativa para diminuir o stress. Para Kryzanowska, Gallagher (2000), o relaxamento do método Pilates se preocupa em trabalhar com musculatura muito rígida para que possibilitem a dispersão da tensão e do stress.

A questão questiona justamente a respeito quais dos benefícios que o método Pilates proporciona ao praticante. A categoria de respostas foi bem diversificada, variando entre melhoria da flexibilidade e alongamento, melhoria da consciência corporal, fortalecimento muscular, dentre outras. Porém, a mais frequente, com 17% foi a melhoria da postura, e em seguida, com 11% foi a diminuição do cansaço diário. A questão postural é um aspecto importante afinal, o perfil dos praticantes mostra atividades repetidas e estressantes que ficam muitas vezes em uma mesma posição, como uma analista de sistema ou de stress elevado, como de um engenheiro, por exemplo. De acordo com Panelli, Marco (2006), no método Pilates a qualidade e precisão são fatores fundamentais pela busca do equilíbrio e harmonia entre as partes do corpo menos e mais fortalecidas.

CONCLUSÃO

A prática do método Pilates é de extrema importância para seus praticantes. Consta, através dos dados expressos por figuras e tabelas que a maioria dos praticantes é pertencente a classe média alta, do sexo feminino, na faixa etária dos 20 aos 30 anos e casados. Tal fato sugere-se através do fato da maioria dos praticantes possuírem o ensino superior completo tendo assim, uma maior ascensão econômica. Para a prática de uma atividade física regular, na qual se o método pilates está inserido a instabilidade econômica não seria um fator determinante da interrupção da atividade.

Na questão da pesquisa de campo no qual era abordado o significado do método Pilates para 69% dos praticantes responderam a categoria de resposta que o método Pilates é uma atividade física que promove a saúde e o bem estar nos dois aspectos: físico e mental. O aspecto mental fora muito discutido neste trabalho, considerado também a motivação um aspecto relevante no praticante do método Pilates.

Os benefícios que o método proporciona foram diversos, variando entre a melhoria da flexibilidade, melhoria da postura, reeducação postural, dentre outros. No entanto, o maior benefício verificado para esta população verificado pela pesquisa de campo foi a redução do stress, com melhoria das atividades diárias realizando-as com maior disposição e eficácia.

Assim, conclui-se que o método Pilates é uma proposta de atividade física que vem sendo cada vez mais difundida com maior número de adeptos sem restrições de idade ótima para o desenvolvimento da coordenação motora, consciência corporal, fortalecimento muscular, é preventivo e profilático no tratamento de determinadas patologias além de eficaz para a redução do stress melhorando as relações interpessoais e aspectos motivacionais de seus praticantes. Cabe ressaltar, a riqueza desta atividade para o profissional de Educação Física que se

especializar nesta área terá um futuro profissional promissor, além da satisfação pessoal de se trabalhar com uma atividade física apaixonante eficaz e potencialmente se

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **NBR 10520/2002**: informação e documentação-apresentação de citações em documentos. Rio de Janeiro, 2002.4p.

DE MARCO, A.; PANELLI, C. **Método pilates de condicionamento do corpo**. São Paulo: Phorte, 2006.

ESPERANZA, P. **O autêntico método pilates**. São Paulo:Planeta Terra do Brasil, 2005. 287p.

GALLAGEHER ,KRYZANOWSKA. **O método pilates de condicionamento físico**. São Paulo: São Paulo.2000

GRAING, C. **Pilates com a bola**. São Paulo:Phorte,2005.

MILLER, J. W. **Return to life trough contrology**. New York: Presentation Dynamics, 1998.

MOREIRA, W. W. **Qualidade de vida**. Campinas: Papyrus, 2001