

MOTIVOS QUE LEVAM AS MULHERES À PRÁTICA DO MÉTODO PILATES EM 4 CLÍNICAS DA CIDADE DE PELOTAS

NEUTZLING, Milena MELLO, Luiza. VIANNA, Manuela. MORALES, Mariane. HAAS, Roberta¹. GIUSTI, Patrícia².

¹Universidade Católica de Pelotas/Curso de Fisioterapia;

²Universidade Católica de Pelotas/Centro de Ciências da Vida e Saúde;
miicka@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

Dentre as diversas e diferentes opções para a prática de atividade física regular, encontramos o Método Pilates. Apesar deste método só começar a ser difundido entre os brasileiros durante a década de 90, foi em 1923, que o alemão Joseph Humbertus Pilates levou-o para os Estados Unidos. Joseph criou uma série de exercícios baseados nos movimentos progressivos que o corpo é capaz de executar.^{1,2}

O método Pilates, desenvolvido inicialmente para ganho de força muscular, ganhou popularidade e novos objetivos, incluindo ganho de flexibilidade e definição corporal. Os exercícios realizados nas aulas de Pilates conseguem trabalhar efetivamente a musculatura mais profunda, (aquela que está diretamente em contato com as estruturas ósseas), melhorando significativamente o equilíbrio muscular, o realinhamento da postura, a concentração, a respiração, o alongamento axial, a integração da cintura escapular e pélvica com o tronco e a descarga de peso nos membros inferiores e superiores. Todas as melhoras acima descritas possibilitam a reorganização corporal que resulta na reeducação dos movimentos^{2,3}.

A técnica apresenta muitas variações de exercícios, pode ser realizada por pessoas que buscam alguma atividade física, por indivíduos que apresentam alguma patologia ou cirurgia músculo-esquelética, onde a reabilitação é necessária, e também por esportistas que visam melhorar sua performance.²

Diante deste contexto, o presente trabalho tem como objetivo verificar os motivos que levam as mulheres a procurarem a prática de pilates na cidade de Pelotas.

2 METODOLOGIA (MATERIAL E MÉTODOS)

Este estudo caracteriza-se por uma pesquisa de abordagem qualitativa dos dados coletados. Teve como população-alvo mulheres que praticam pilates em quatro clínicas da cidade de Pelotas. Por amostragem de conveniência foram entrevistadas intencionalmente 65 mulheres que frequentam essas clínicas. As participantes da investigação responderam a um instrumento auto aplicado composto por questões sócio-demográficas contendo 10 questões relativas à idade, escolaridade, forma de conhecimento, frequência da prática, prática de outra atividade, ao tempo que pratica e aos motivos da procura do método pilates.

Todas as clínicas de pilates assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – disponível aos participantes - concordando em participar com estudo.

Os questionários foram codificados e digitados em bancos de dados no SPSS 13.0, no mesmo pacote estatístico realizou-se a análise dos resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

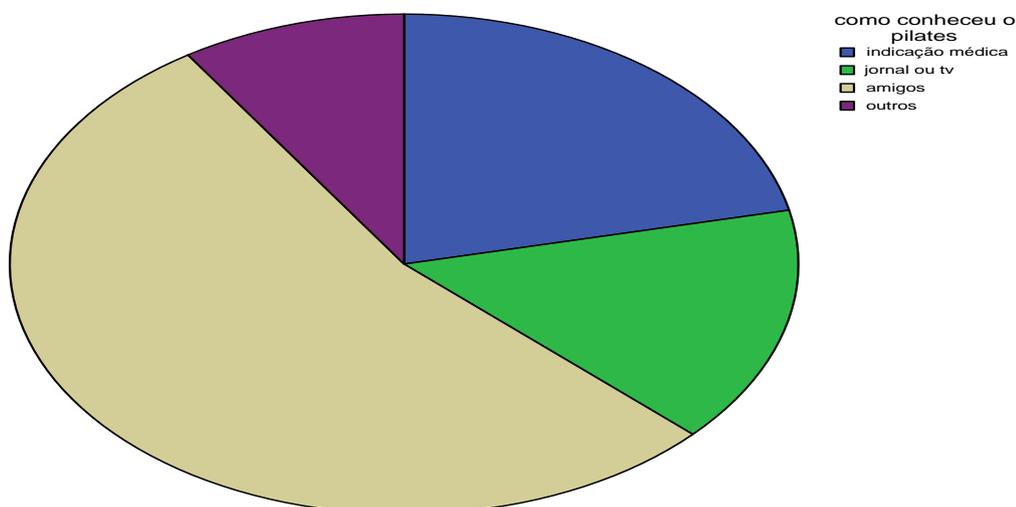
Em relação à idade das praticantes do método, os resultados encontrados foram: Das 65 mulheres entrevistadas, 29 mulheres tinham idade entre 51 e 70 anos - mais frequente faixa de idade -, 19 apresentavam idade entre 11 e 30 anos, 12 entre 31 e 50 e 4 mulheres entre 71 e 90 anos, como é mostrado na Tab. 1. Apenas uma das entrevistadas não divulgou a idade. E com relação ao grau de instrução o ensino superior foi o grau de escolaridade com maior índice entre as entrevistadas.

Tabela 1 – Média de idade das praticantes e grau de instrução.

Faixa etária:	Frequência	Porcentagem
11 -30	19	29,2
31 – 50	12	18,5
51 – 70	29	44,6
71 – 90	4	6,2
Não informado	1	1,5
Grau de escolaridade	Frequência	Porcentagem
Ensino fundamental	1	1,5
Ensino médio	14	21,5
Ensino superior	50	76,9

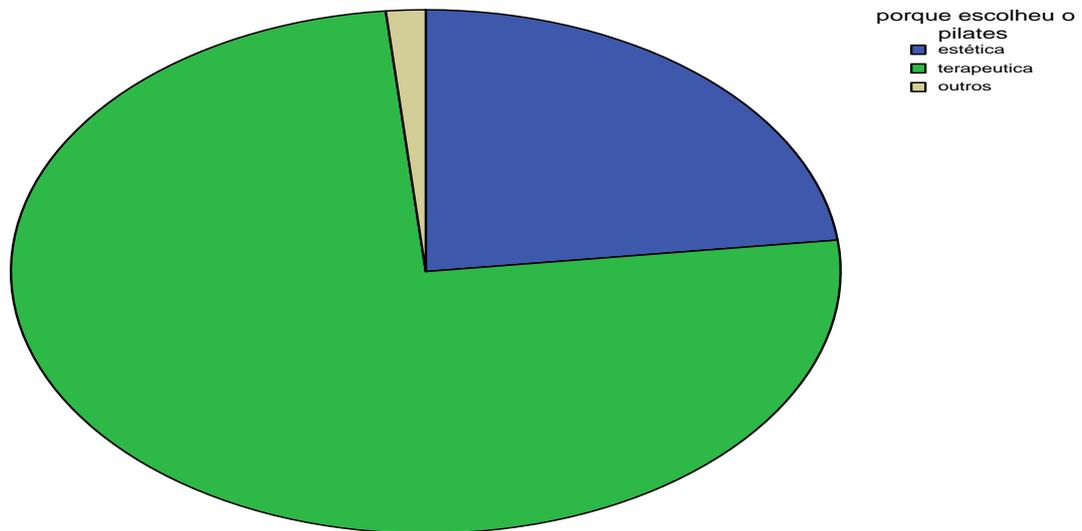
Quanto à forma com que as mulheres entrevistadas conheceram o método pilates, a categoria que apareceu em primeiro lugar foi a por indicação de amigos, em segundo foi através de indicação médica, em terceiro através de jornal ou TV e em último lugar por algum outro meio.

Tabela 2 – Como conheceu o método pilates.



O motivo mais frequente pelo qual as mulheres praticam pilates é por problemas terapêuticos, em seguida a escolha é por estética. Gestantes e outros motivos não estão entre os motivos mais relatados.

Tabela 3 – Motivo pelo qual pratica o método pilates.



Das 65 entrevistadas, 55 atingiram seus objetivos, apenas 10 não atingiram, relatando praticar a atividade há pouco tempo. Ao serem perguntadas se realizam outras atividades físicas, 47,7% disseram que sim, e o restante não pratica.

A aplicação terapêutica do exercício em gestantes ainda não é bem conhecida, pois os estudos da fisioterapia na saúde da mulher são, até o momento, escassos. Com o grande avanço tecnológico, as informações tornaram-se mais acessíveis e as próprias mulheres têm buscado alívio para seus incômodos.

Já no caso de mulheres que procuram o pilates por estética a prática do método para esse fim justifica-se pois De acordo com estudos, é comprovado que o Método Pilates tem efeito positivo em relação à correção postural mesmo que pouco significativa.⁴

Com relação às queixas de dor e/ou desconforto, mesmo que de pouca intensidade, o método Pilates mostrou-se uma ferramenta terapêutica eficaz que pôde ser comprovado, pois quando aplicado de forma terapêutica, as indicações são bastante vastas, apresentando resultados satisfatórios.⁵

4 CONCLUSÃO

O método Pilates ainda é uma intervenção nova para o fisioterapeuta e conseqüentemente um recurso elitizado, sendo indispensável que o fisioterapeuta tenha amplo conhecimento da técnica e da patologia que esta será aplicada.

Dessa forma, o Pilates pode ser utilizado pelo fisioterapeuta na reabilitação de diferentes populações e disfunções, sempre seguindo os princípios do método e respeitando as condições individuais. Contudo ainda se faz necessário maior número de pesquisas com amostras maiores e abordando mais variáveis.

5 REFERÊNCIAS

- 1- MARCHESONI, César. MARTINS, Rosemeyre. SALES, Rebeca et al. Método Pilates e aptidão física relacionada à saúde. **Revista digital: Efdesportes.com**, Buenos Aires, v. 15 n. 150, 2010.
- 2- SACCO, Isabel. ANDRADE, Mariane SOUZA, Priscila. et al. Método pilates em revista: Aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudos de caso. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, São Paulo, v. 13 n. 4 p. 65-78, 2005.
- 3- SILVA, Anne. MANNRICH, Giuliano. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **Revista Fisioterapia em Movimento**, Paraná, v. 22 n.3, p. 449-455, 2009.
- 4- ENDACOTT, Jan. **Pilates para grávidas: exercícios simples e seguros antes e depois do parto**. São Paulo, Manole, 2007.
- 5- STANMORE, Tia. **Pilates para as costas**. São Paulo, Manole, 2008.