

# PERFIL SÓCIO-ECONÔMICO DO MÉTODO PILATES EM LAGES/SC

DANIELA BRANCO LIPOSCKI<sup>1,2</sup>  
ALINE CRISTIANE WOLFF RIBEIRO<sup>1</sup>  
RODOLFO HERBERTO SCHNEIDER<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Centro Universitário Facvest, Lages, Santa Catarina, Brasil.

<sup>2</sup>Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

[liposcki@yahoo.com.br](mailto:liposcki@yahoo.com.br)

## INTRODUÇÃO

Joseph Pilates foi um autodidata e conseguiu desenvolver uma metodologia capaz de fornecer o equilíbrio entre força e flexibilidade. Contrologia como Joseph chamava seu método é a completa coordenação de corpo, mente e espírito (PANELLI e DE MARCO, 2006).

Conforme Davis (2006), Joseph Pilates desenvolveu oito princípios básicos para orientar seus exercícios. Esses princípios são: concentração, controle, precisão e coordenação, isolamento e integração, centralização, fluxo de movimento, respiração e rotina.

O método é muito utilizado por diversos profissionais, tanto os que atuam no treinamento de atletas como também na prevenção e no tratamento de desordens musculoesqueléticas (KOLYNIK e CAVALCANTI, 2004).

Segundo Rosa e Lima (2009) a constatação de que o número de praticantes de Pilates tem aumentado muito nas últimas décadas só vem incentivar e respaldar a necessidade do embasamento científico aos profissionais que atuam nessa área.

Houve um crescimento considerável no número de profissionais atuantes com o método Pilates em Lages/SC, que possui 156.737 habitantes e é o 8º município mais populoso de Santa Catarina correspondendo a 2,5% da população do estado (LAGES EM DESENVOLVIMENTO, 2012).

Desta forma vê-se a necessidade de estudos referentes a esta técnica, com o propósito de informar cada vez mais a população, assim como os profissionais da área da saúde, economia e educação.

## OBJETIVO

Descrever o perfil sócio-econômico de atendimento com o método Pilates em Lages/SC.

## MÉTODOS

Estudo descritivo transversal (ANDRADE, 2010) realizado na cidade Lages/SC em estabelecimentos que oferecem serviço de Pilates. No primeiro momento foi realizada uma pesquisa dos locais que possuíam o serviço, como academias, clínicas de Fisioterapia e Studios de Pilates. Em seguida foram entregues o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE e em anexo um questionário com 16 questões referentes às características sócio-econômicas relacionadas ao atendimento, como valor da mensalidade, investimentos pro-labore dos profissionais, entre outras.

A amostra foi composta por 33 profissionais, utilizando como critérios de inclusão: assinatura do TCLE e preenchimento do questionário.

Os dados foram analisados no programa SPSS 13.0 (APACHE, 2004) através de estatística descritiva.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cidade de Lages-SC possui 25 estabelecimentos que oferecem o serviço de Pilates, entre clínicas, academias e studios; sendo que nestes, atuam 37 profissionais. A amostra foi composta por 33 profissionais, sendo que a maioria (60,6%) disse que não trabalha em outro local além do Pilates; a maioria deles (54,6%) trabalha há 2 ou 3 anos com o método, a maior parte dos profissionais (54,3%) realizou pós-graduação em Pilates na cidade de Lages-SC.

Em relação à idade dos alunos praticantes de Pilates, a maioria (63,6%) dos alunos tem entre 40 e 50 anos de idade. O gênero feminino é o que mais pratica o método Pilates (90,9%) corroborando com um estudo de Lima et al (2009), que houve uma predominância do gênero feminino na amostra estudada, indicando o interesse da mulher em procurar e praticar atividade física. Segundo Dumith et al. (2009), estudos nacionais confirmam que as mulheres são mais propensas do que os homens a se envolver em atividades.

Observou-se que há mais profissionais da Fisioterapia (79%) atuando com o Pilates em Lages/SC do que profissionais da Educação Física (21%). De acordo com Da Silva e Mannrich (2009), o Pilates pode ser uma ferramenta eficaz para o fisioterapeuta na reabilitação, apresentando benefícios variados e poucas contra-indicações. Pode ser utilizado pelo fisioterapeuta na reabilitação de diferentes populações e disfunções, sempre seguindo os princípios do método e respeitando as condições individuais.

Conforme a lei Resolução COFFITO nº 386 de 08/06/2011 compete ao fisioterapeuta, para o exercício do método Pilates, prescrever, induzir o tratamento e avaliar o resultado a partir da utilização de recursos cinesioterapêuticos e mecanoterapêuticos.

Conforme Di Lorenzo (2011), Da Silva e Mannrich (2009), profissionais que atuam no Pilates clínico devem considerar a prescrição de treinamento e limitações de pacientes e atletas. É imprescindível que se conheçam suas aplicações, contra-indicações, forma de utilização, além de outras características, oferecendo ao paciente a técnica de forma adequada às alterações apresentadas por ele. As elevadas exigências neuromusculares do método clássico devem ser adaptadas, e sua adaptação na reabilitação é desafiadora.

O Educador Físico de acordo com Tojal et al. (2004), é aquele voltado para a prática de um conhecimento especializado em anatomia e fisiologia do corpo humano, desenvolvendo movimentos e atividades que visam o bem-estar da pessoa. Segundo a Resolução do CONCEP nº 201/2010 é prerrogativa dos Profissionais de Educação Física com o objetivo no método Pilates promover, otimizar, aperfeiçoar e aprimorar o funcionamento fisiológico orgânico, bem como, o condicionamento e o desempenho fisiocorporal orientada para o bem estar, estilo de vida ativo e promoção da saúde.

A eficácia do Pilates depende do instrutor; requisitos de certificação dos instrutores são variados. O Pilates está sendo integrado cada vez mais nos programas de reabilitação por profissionais sem formação adequada (DI LORENZO, 2011).

A modalidade mais utilizada pelos profissionais é o Studio (87,8%), seguida pelo Solo (12,2%). O método Pilates em Studio consiste na realização de exercícios físicos, que utiliza a gravidade e recursos mecanoterapêuticos como as molas, que atuam como resistência durante a execução do movimento, como também no auxílio do próprio movimento. E ainda podem ser utilizados acessórios que não foram utilizados originalmente por Pilates, como bolas suíças, elásticos, borrachas e halteres (RODRIGUES et al., 2010).

Em relação ao número de alunos por horário (42,4%) dos profissionais participantes da amostra atendem três alunos por horário. Segundo a Associação Brasileira de Pilates (2012), as aulas podem ser: individuais ou em grupos de até três pessoas. Isso acontece para que as séries possam ser adaptadas às necessidades de cada praticante e também para que o instrutor possa dedicar atenção à qualidade dos movimentos de cada aluno.

Quanto ao investimento em aparelhagem, dos 25 estabelecimentos 52% investiram mais de R\$20.000,00; 16% de R\$10.000,00 à R\$15.000,00 e 32% de R\$5.000,00 à R\$10.000,00.

Referente à forma de pagamento, em 96% dos estabelecimentos os alunos pagam mensalidade antecipada ao mês de utilização. A tabela a seguir ilustra a média, moda, valor mínimo e valor máximo das mensalidades cobradas de acordo com o número de aulas semanais.

Tabela 1. Mensalidades e Números de Aulas Semanais

	1 aula/sem	2 aulas/sem	3 aulas/sem	4 aulas/sem
Média	R\$84,00	R\$151,00	R\$208,00	R\$264,00
Moda	R\$70,00	R\$140,00	R\$210,00	R\$280,00
Valor Mínimo	R\$40,00	R\$40,00	R\$46,00	R\$55,00
Valor Máximo	R\$130,00	R\$240,00	R\$360,00	R\$480,00

A forma de contrato do estabelecimento com os profissionais que atendem no Pilates é através de comissão por atendimento (64%), salário mensal (8%) e atendimento pelo proprietário (28%).

A tabela a seguir demonstra os valores mensais do Pro-Labore total do estabelecimento, assim como do Pro-Labore dos profissionais.

Tabela 2. Pro-Labore

	Studio/Clínica/Academia	Profissional
Média	R\$3.600,00	R\$2.000,00
Moda	R\$3.000,00	R\$1.500,00
Valor Mínimo	R\$900,00	R\$200,00
Valor Máximo	R\$7.000,00	R\$5.500,00

Segundo a Revista Pilates (2013) nos Estados Unidos o preço por aula pode chegar a U\$75,00 dólares. No Brasil o preço mensal para 2 aulas por semana pode variar de R\$150,00 à R\$550,00 em média, dependendo da região do país; esta é uma média do mercado Brasileiro e não deve ser encarado como um “guia de valores”, cada profissional deve ter a noção de quanto vale seu trabalho.

William Melilli, gerente comercial da Metalife Pilates (REVISTA PILATES, 2013), atuante na fabricação de equipamentos, consultoria e treinamento profissional, afirma que o valor cobrado pelas aulas de Pilates está associado ao alto nível da formação dos profissionais e ao custo de investimento inicial em segurança, ou seja, qualidade de equipamentos. Um bom estúdio, bem equipado, com professor especializado e certificado internacional requer bom investimento inicial e constante investimento em atualização tanto profissional quanto dos aparelhos.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que na cidade de Lages/SC existem mais Fisioterapeutas do que Educadores Físicos atuando com o método Pilates. O valor médio de investimento no Studio é de R\$15.000,00; a mensalidade média cobrada por duas aulas semanais é de R\$151,00; o rendimento mensal médio dos profissionais atuantes é de R\$2.000,00.

Há necessidade de estudos publicados do perfil sócio-econômico em outros lugares do país para comparação com os números praticados na cidade de Lages/SC.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Maria Margarida de. **Introdução à Metodologia do Trabalho Científico**. 10ª ed. São Paulo: Atlas, 2010.

APACHE, 2004. **Software Foundation. Statistical package for social sciences-SPSS 13.0** for Windows. Copyright SPSS Inc. Release 13.0 (Setember/2004).

ABS – **Associação Brasileira de Pilates**. Disponível em: <http://www.abpilates.com.br/Acesso:20/11/12>.

COFFITO – **Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional**. Disponível em: <http://www.coffito.org.br/> Acesso 22/08/12.

CONFED – **Conselho Federal de Educação Física**. Disponível em: <http://www.confef.org.br/> Acesso 22/08/12.

DA SILVA, Anne Caroline L. G; MANNRICH, Giuliano. Pilates na Reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 22, n. 3, p. 449-455, jul./set. 2009

DAVIS, Carol M. **Fisioterapia e Reabilitação Terapias Complementares**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

DI LORENZO, Christine E. Pilates. What Is It? Should It Be in Rehabilitation? **Sports Health**. 2011 July; 3(4):352-61.

DUMITH, S. C; DOMINGUES, M. R, GIGANTE, D. P. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do sul do Brasil. **Revista Brasileira Epidemiol**, v. 12, n. 4, p. 646-658, 2009

KOLYNIK, I. E. G; CAVALCANTI, S. M. B. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do Método Pilates. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.10, n. 6, p. 487-490, 2004.

LAGES EM DESENVOLVIMENTO. Correio Lageano, Mauro Martinelli Maciel, **Anuário Lages**, 2012.

LIMA, M. M; PINHEIRO, T. F. D; PEREZ, I. C; STULBACH, T. Estudo do nível de atividade física dos freqüentadores de um clube do município de São Paulo de acordo com o Questionário Internacional de Atividade Física, IPAQ-8, forma curta. **Revista Digital - Buenos Aires - Ano 13 - Nº 130 - Março de 2009**.

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

REVISTA PILATES. Mensalidade Pilates. Disponível em <http://revistapilates.com.br/Acesso:15/01/13>.

RODRIGUES, B. G. S. et al. Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. **Journal of Bodywork & Movement Therapies**. p. 1-8, 2010.

ROSA, H.L.; LIMA, J.R.P. Correlação entre Flexibilidade e Lombalgia em Praticantes de Pilates. **R. Min. Educ. Fís.**, Viçosa, v. 17, n. 1, p. 64-73. 2009.

TOJAL, João Batista; DA COSTA, Lamartine P.; BERESFORD, Heron. **Ética Profissional na Educação Física**. Rio de Janeiro: Shape, 2004.

Lages/SC-Brasil. CEP: 88502-230