

54 - FATORES MOTIVACIONAIS E AS BARREIRAS DOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

LUANA BEATRIZ CARNEIRO DA SILVA
NOÉLITO DA CONCEIÇÃO SILVA
CRISTHIAN DA SILVA

Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, Santa Catarina, Brasil
luana1502bia@gmail.com

doi:10.16887/91.a1.54

Introdução

O método Pilates vem sendo praticado por grande parte da população. Os exercícios realizados trabalham o corpo como um todo, podendo ser adaptado aos seus praticantes, atendendo a necessidade de cada um. O Pilates é realizado com base no conceito da contrologia, no qual consiste no controle consciente de todos os movimentos musculares do corpo através da mente (ZEN, 2015).

Os fatores motivacionais para o ingresso e prática de exercícios físicos são diversos. Os principais motivos estão relacionados a saúde, melhora do desempenho físico, diversão e atratividade física, a prática de exercícios torna-se uma saída para os danos causados pelo sedentarismo, sendo assim, o Pilates tornou-se uma alternativa para uma parte da população (GONÇALVES et al., 2015).

A motivação se reconhece de acordo com as diferenças individuais, produzindo diferentes padrões de comportamento, ela varia no tempo e no espaço de acordo com a situação e o indivíduo (LIDUÁRIO; ROSSI, 2010).

Para Santos et al. (2010), a prática de atividade física pode ser influenciada de forma positiva ou negativa por diversos fatores. Quando esses influenciam de maneira negativa, são denominadas barreiras.

Contudo, não há dados consistentes que descrevam os fatores motivacionais e nem as barreiras encontradas pelos praticantes de Pilates.

Objetivo: O presente estudo tem por objetivo identificar os principais fatores motivacionais e as barreiras dos praticantes da modalidade Pilates da cidade de Itajaí-SC.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa de campo de caráter investigativo, sendo realizada após a aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos da Univali. Tendo sua abordagem quali-quantitativa ou mista. Do ponto de vista dos objetivos, caracteriza-se como uma pesquisa descritiva. Com a população do estudo sendo formada por 99 praticantes de ambos os sexos da modalidade Pilates de Itajaí-SC, os quais forma definidos por conveniência e acessibilidade dos pesquisadores. Os critérios de inclusão foram: ter idade igual ou acima de 18 anos; residir na cidade de Itajaí; ser praticante da modalidade em academias ou Studios da cidade de Itajaí.

O instrumento utilizado foi um questionário fechado com 08 questões relacionadas ao perfil dos participantes e 14 questões sobre os fatores motivacionais e as barreiras para a prática do método Pilates.

As aplicações do instrumento se deram após assinatura Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e realizaram-se antes do início das aulas, tendo tempo médio de preenchimento de vinte minutos.

Resultados

Referente ao perfil dos participantes, observa-se predomínio do sexo feminino como praticantes da modalidade Pilates, o que representa 78% (n=77) enquanto 22% (n=22) são do sexo masculino. Dentre essa população, 57% são casados. Sendo que 49% da população

pesquisada tem mais de 45 anos. E 74% possui o grau de escolaridade de ensino superior completo.

Quando perguntado aos praticantes da modalidade Pilates se eles possuem boas condições de saúde, 97% responderam que sim e quanto à prática de esportes, 71% dos participantes responderam ter o hábito de praticar esportes e 29% responderam que pelo menos 2 pessoas de sua família também praticam esporte.

Em relação ao tempo de prática da modalidade, 44% dos participantes praticam o Pilates a menos de um ano, enquanto 23% relataram que praticam a modalidade 5 anos ou mais. Um percentual de 75% dos participantes respondera que recebem orientação de um Fisioterapeuta, e os outros 25% recebem orientação de um Profissional de Educação Física.

Ao serem questionados sobre a modalidade praticada em solo e/ou aparelho 46% dos praticantes relataram praticar em aparelhos e 36% praticam a modalidade solo e aparelho com a maioria dos indivíduos realizando a prática de 1 a 2 vezes por semana totalizando 93%, e 79% dos participantes responderam realizar as aulas em Studios e 21% em academias.

Ao serem questionados sobre a periodicidade dos exames médicos, 67% dos participantes responderam que estão com seus exames periódicos sempre em dia.

Referente aos objetivos com a prática da modalidade, 81% dos indivíduos responderam que seus objetivos são para manter a forma física e a motivação pela prática da modalidade está relacionada ao fator saúde com 56% e 32% relataram ser o bem-estar.

Quanto a perda de peso através da prática da modalidade, 58% não perceberam diferença no seu corpo em relação a perda de peso, enquanto 42% responderam que a prática ajuda a perder peso.

Em relação a satisfação pessoal com a prática da modalidade de Pilates 97% dos participantes responderam que sim, sentem-se satisfeitos com a prática.

Na resposta referente ao tema se sua família pratica a modalidade Pilates com você, 73% responderam que a família não participa das aulas, enquanto 27% responderam que algum familiar também realiza a modalidade. Com um percentual igual a satisfação pessoal, 97% dos respondentes relatam que se sentem motivados ao praticar a modalidade Pilates.

No que diz respeito ao que motivou a prática do Pilates, 63% dos participantes responderam que a prática da modalidade se deu por vontade própria.

Dentre as barreiras que podem impedir a prática da modalidade 39% consideram as lesões como barreiras que podem impedir a prática da modalidade Pilates. Para 26% dos praticantes, o fator tempo é uma barreira. Já para 25% a questão financeira é um fator influente para impedir a prática.

Discussões

Inicialmente buscou-se obter informações pessoais relacionadas ao grau de instrução, saúde, família, entre outras questões, por entender que o perfil dos participantes pudesse nos auxiliar a definir melhor os fatores motivacionais e as barreiras dos praticantes da modalidade.

Neste sentido observou-se predomínio do sexo feminino, representando 78% de mulheres que praticam a modalidade Pilates, enquanto 22% do sexo masculino. O que nos leva a crer que as mulheres parecem ser mais preocupadas com a prática de atividade física regular. Esse resultado vai ao encontro dos dados mostrados por Santos *et al.* (2018) que, quando comparadas ao público masculino, as mulheres se preocupam muito mais com a saúde.

Em relação a idade houve predomínio dos praticantes com mais de 45 anos, com índice de 49%. Corroborando com nossos achados em um estudo realizado em uma academia de Santo André no qual buscou demonstrar o perfil de aderência de mulheres que fazem aula de Pilates solo, com idade entre 34 a 70 anos, a média de idade dos praticantes do método Pilates foi de 49,7 (PEREIRA *et al.*, 2013). Em outro estudo realizado na cidade de Florianópolis que teve como objetivo principal analisar a motivação dos praticantes do Método Pilates com base os pressupostos da Teoria da Autodeterminação, a média de idade total da amostra é de 46,6 anos (SILVA, 2018). Percebe-se que 57% dos praticantes da modalidade Pilates são casados e

30% são solteiros. Para Weinberg e Gould (2017), o apoio do cônjuge é fundamental para aumentar as taxas de adesão das pessoas a programas de exercícios.

Conforme apresentado, 74% dos praticantes da modalidade possuem o grau de escolaridade de ensino superior completo. Segundo Gonçalves et al (2015), um alto nível de educação pode estar relacionado a uma melhor compreensão dos benefícios do exercício físico para a saúde. Informação está também citada por Weinberg e Gould (2017), pessoas com renda mais alta, mais educação e situação profissional mais privilegiada são mais propensas a serem fisicamente ativas.

Sobre as condições de saúde 97% dos praticantes responderam ter boas condições de saúde e 71% informaram que praticam outras modalidades esportivas associada ao Pilates. Os esportes mais citados foram: Musculação, Yoga, Ciclismo, Futebol, Voleibol, Caminhada, Corrida e Surf. Muitas pessoas utilizam os exercícios do método Pilates para complementar outras atividades, como os atletas que empregam os movimentos do Pilates nos esportes, mas independente da prática de esportes, o Pilates pode mudar o modo como você se relaciona com o seu corpo (SILER, 2008).

Quanto a participação de familiares em modalidades esportivas, 29% responderam que pelo menos 2 pessoas de sua família praticam esporte. Seguido por 22% que relataram ser os únicos da família a praticar alguma modalidade e 21% responderam que 3 pessoas da família são praticantes. Conforme é possível observar, o ciclo familiar incentiva na prática de exercícios físicos. Interações sociais e familiares podem influenciar a atividade física de muitas maneiras, cônjuges, membros da família podem sinalizar o exercício por meio de lembretes verbais, além de reforçar a companhia durante os exercícios (Weinberg e Gould, 2017).

Para descrever os fatores motivacionais relacionados à prática da modalidade Pilates, foi utilizando um questionário fechado, no qual usou-se como referencial teórico o autor Samulski (2009).

Ao perguntarmos quanto tempo os pesquisados praticavam a modalidade, identificamos que 44% dos participantes praticam a modalidade a menos de um ano, enquanto 23% relataram que praticam a modalidade 5 anos ou mais, já 17% dos praticantes da modalidade informaram praticar entre 1 e 2 anos, e por fim 16% relataram que praticam entre 3 e 4 anos. Nota-se no resultado da pesquisa, que um percentual considerável, ou seja, 44% dos participantes praticam a modalidade a menos de um ano, teoricamente são iniciantes, o que nos leva a interpretar que existe uma certa rotatividade dos alunos nesta prática, a aderência e fidelização dos praticantes não está acontecendo por algum motivo. De acordo com Weinberg e Gould (2017), as pessoas têm problemas para aderir ao exercício físico apesar dos seus benefícios fisiológicos e psicológicos, dentre as razões existentes os autores citam, as prescrições rígidas, desmotivantes e tradicionais como uma causa para desistência da prática de exercícios.

Em relação a orientação profissional, constatamos que 75% dos participantes recebem orientação de um Fisioterapeuta, e 25% recebem orientação de um Profissional de Educação Física. Importante destacar que a pesquisa foi realizada em maioria nos Studios, o que geralmente tem a predominância da atuação de Fisioterapeutas e que é reforçado quando perguntados sobre o local de prática, onde 70% afirmaram realizar aulas em Studios. Segundo a Resolução do CONFEF nº 338/2017, o Pilates é utilizado como método e modalidade ginástica, sendo prerrogativa dos profissionais de Educação Física com o objetivo no Método Pilates: promover, otimizar, recuperar e aprimorar o funcionamento fisiológico e o condicionamento e desempenho funcional do ser humano. Bolsanello, (2015) afirma que o método Pilates hoje é usado por fisioterapeutas com fins terapêuticos como reeducação postural, reabilitação de lesão ou pós-cirúrgico, a aula acontece de forma particular, em duplas ou trios, e o uso dos aparelhos é uma constante.

Sobre a forma de prática, 46% dos participantes relataram praticar em aparelhos, 36% praticam a modalidade solo e aparelho e 18% praticam apenas a modalidade solo. Quanto a frequência semanal de prática, 93% dos indivíduos realizam de 1 a 2 vezes por semana, os outros 7% dos participantes da pesquisa realizam as aulas de 3 a 4 vezes por semana. Esse número

de dias de prática vai de encontro aos achados de dias de Da Silva e Tófolo (2019), que apontaram a prática do Método Pilates realizada 1 a 2 vezes por semana durante 1 hora por dia, por um período prolongado melhora de forma significativa a qualidade de vida e a flexibilidade de quem pratica. Outra possibilidade para realizar as aulas uma ou duas vezes por semana é o valor da mensalidade ou a renda mensal do indivíduo.

Quando questionados se realizem exames médicos regularmente, 67% dos participantes responderam que estão com seus exames periódicos sempre em dia. Esse comportamento preventivo adotado pela maioria dos participantes inclui a avaliação periódica, a detecção de riscos e até a diminuição de riscos, através da mudança de hábitos associados ao estilo de vida de cada indivíduo, como não fumar ou consumir bebidas alcoólicas (SHARKEY, 1998). O que pode ser reforçado ainda devido ao fato de termos a predominância de mulheres realizando a modalidade.

No que se refere aos objetivos que levam os indivíduos a prática da modalidade de Pilates, 81% dos indivíduos responderam que seus objetivos são para manter a forma física, enquanto 12% praticam por amor pela modalidade. Os motivos que levam o sujeito a praticar uma ação com prazer, vão desde fazer parte de um grupo, ser aceito socialmente, diversão ou apenas a preocupação com a saúde e manter a boa forma (ROAS, 2011). Seguindo por essa linha 56% dos participantes relataram praticar a modalidade por motivos relacionados a saúde, relacionados a pergunto se o Pilates ajudou a perder peso, 58% não perceberam diferença no seu corpo em relação a perda de peso, enquanto 42% responderam que sim, a prática ajuda a perder peso. Embora a perda de peso talvez não seja o principal objetivo da procura pela modalidade, ela pode ter resultados importantes para a saúde, que vão além de parecer e sentir-se bem, o exercício regular além de melhorar o controle do peso e a aparência, elimina a inatividade física como fator de risco (WEINBERG; GOULD, 2017).

Ao serem perguntados se a modalidade Pilates traz satisfação pessoal, 97% dos participantes responderam que sim, sentem-se satisfeitos com a prática. O mesmo percentual foi apresentado quanto a motivação 97%. Para Custódio e Rabelo (2017), a motivação do indivíduo refere-se à satisfação de um desejo ou necessidade. Em relação ao que levou os indivíduos a praticar a modalidade, 63% dos participantes responderam que a prática da modalidade Pilates se deu por vontade própria.

As barreiras podem ser um fator impeditivo para os praticantes de Pilates. De acordo com os participantes, 39% consideram as lesões como barreiras que podem impedir a prática da modalidade Pilates. Para 26% dos praticantes, o fator tempo é uma barreira. Já para 25% a questão financeira é um fator influente para impedir a prática, 5% considera o espaço físico e o deslocamento uma barreira, enquanto 3% consideram a segurança como um fator impeditivo e outros 2% consideram como barreira as condições climáticas. Em relação as lesões os autores Weinberg e Gould (2017) relataram que as pessoas tentam fazer demais os exercícios nas primeiras vezes e acabam com dores musculares, lesões ou problemas ortopédicos e encontram nisso desculpa para abandonar o exercício. Ainda quanto as barreiras, de acordo com Santos e Kniknik (2006), a falta de tempo, normalmente está ligada à jornada excessiva de trabalho, tempo para obrigações familiares e dificuldade na administração do tempo. A questão financeira pode ser uma barreira predominante nos praticantes da modalidade Aparelho, de acordo com Silva *et al.* (2017), o valor das aulas no Pilates realizado em aparelhos é maior em comparação com o método Pilates realizado no solo.

Através dessa análise e discussão foi possível compreender que os motivos para a prática do método Pilates estão relacionados aos benefícios que são adquiridos através da prática da modalidade. Que estão diretamente relacionados a saúde e qualidade de vida. Já as barreiras estão relacionadas as percepções dos indivíduos, visto que, o que é considerado facilitador para alguns é visto como barreira para outros.

Considerações finais

Pode-se afirmar que os objetivos foram alcançados, de acordo com a pesquisa, o estudo alcançou resultado favorável em sua maioria, observou-se que uma parte significativa dos questionados sentem-se motivados praticando a modalidade Pilates, principalmente porque percebem resultados positivos exercendo a modalidade, e querendo continuar com a prática.

Neste sentido, cabe evidenciar que a prática da modalidade Pilates é um fator motivador para os praticantes, além de promover saúde, bem-estar. Ressaltamos a importância de outros estudos relacionados ao tema como satisfação e saúde, possibilitando examinar a visão dos praticantes da modalidade Pilates diante destes assuntos.

As barreiras que foram mais evidenciadas e podem de alguma maneira impedir a prática da modalidade de pilates pelos pesquisados, podemos destacar em primeiro lugar as lesões, seguidas do fator tempo e da questão financeira.

Importante destacar que não foram encontradas restrições na aplicação da pesquisa com os praticantes da modalidade Pilates, apesar do momento delicado de enfrentamento a pandemia.

Referências

BOLSANELLO, Débora Pereira. Pilates é um Método de Educação Somática?. **Rev. Bras. Estud. Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 101-126, Abr. 2015.

CUSTÓDIO, Sâmela; RABELO, Maria Helena Silva. FATORES MOTIVACIONAIS E SEUS REFLEXOS NA ORGANIZAÇÃO. **Revista Acadêmica Conecta FASF**. 255-271, 2017

DA SILVA, I. P.; TÓFOLO, L. P. Análise da flexibilidade e qualidade de vida em mulheres iniciantes e avançadas no método Pilates. **RBPFEEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 13, n. 88, p. 1370-1377

DOS-SANTOS, Edirlei Machado *et al.* SAÚDE DOS HOMENS NAS PERCEPÇÕES DE ENFERMEIROS DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA. **Revista de Aps**, v. 20, n. 2, p. 231-238, 25 jan. 2018. Universidade Federal de Juiz de Fora.

GONÇALVES, N. S., SILVA, R. P., SILVA, R. A. C., JUNQUEIRA, L. M. B., & SOUSA, L. E. (2016). MOTIVOS PARA A PRÁTICA DE PILATES EM MARIANA (MG - BRASIL). **Revista Brasileira De Ciências Da Saúde**, 19(4), 277-284.

LIDUÁRIO, Gabriela Tavares; ROSSI, Denise. A motivação e suas potencialidades. **Revista Eletrônica do Curso de Psicologia do Centro Universitário- "De Um Curso A Um Discurso"**, v. 2, n. 2, p. 181-184, 2010.

PEREIRA, Eliana Cristina *et al.* Aderência de pessoas no Pilates solo. **Fisioterapia Brasil**, v. 14, n. 1, p.49-55, fev. 2013.

SANTOS, Mariana Silva; FERMINO, Rogério César; REIS, Rodrigo Siqueira; CASSOU, Ana Carina; AÑEZ, Ciro Romélio Rodriguez. Barreiras para a prática de atividade física em adolescentes. Um estudo por grupos focais. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 137-143, jun. 2010.

SILER, B. **O corpo Pilates**. São Paulo: Summus, 2008.

ROAS, Aendria Fernanda Castro Martins. **A MOTIVAÇÃO NO ESPORTE**: o papel do técnico em estudos sobre a motivação em diversas modalidades. 2011. 35 f. Monografia (Especialização) -

Curso de Especialização em Treinamento Esportivo, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2011.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte**: manual para a educação física, psicologia e fisioterapia. Barueri: Manole, 2009.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**. 4 ed. Porto Alegre: ARTMED, 1998.

SILVA, Gliciane Priscila Gomes da; SILVA, Gabriela Santana da; HARDMAN, Carla Meneses. **BARREIRAS PERCEBIDAS PARA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM POLICIAIS MILITARES**. In: Anais do IX Congresso Nacional de Educação Física, Saúde e Cultural Corporal. Anais...Recife (PE) UFPE/FASNE, 2018.

SILVA, Josiane Pupo José da *et al.* EFEITOS DO MÉTODO PILATES SOLO E PILATES COM APARELHO NA FLEXIBILIDADE. **Revela Revista Eletrônica Acadêmica Interinstitucional**, p. 113-120, dez. 2017.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA DO ESPORTE E DO EXERCÍCIO**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. 604 p. Tradução: Maria Cristina Gulart Monteiro, Regina Machado Garcez; Revisão técnica: Dante de Rose Jr.

ZEN, Júlia Marmitt. **QUALIDADE DE VIDA DE PRATICANTES DE PILATES E SEDENTÁRIOS**. 2015. 97 f. Dissertação (Pós Graduação) - Curso de Curso de Especialização em Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva, Centro Universitário UNIVATES, Lajeado, 2015.

MOTIVATIONAL FACTORS AND BARRIERS OF PILATES PRACTITIONERS

Abstract

The Pilates method has been practiced by a large part of the population. The exercises performed through this method work the body as a whole, being able to be adapted to its practitioners, attending the need of each one. However, there are no consistent data describing the motivational factors and barriers encountered by Pilate practitioners. In this sense, the main objective was to identify the main motivational factors and barriers of Pilates practitioners in the city of Itajaí-SC. The study population was composed of 99 Pilates practitioners from the city's academies and studios. For data collection, a questionnaire was applied with 08 questions related to the profile of the participants of the research, and 14 questions regarding the motivations and barriers related to the practice of Pilates modality. Data analysis was performed through tabulation of data in Excel spreadsheet and the results presented by means of percentages and explanatory texts. It was possible to observe that a significant part of those questioned feel motivated by the Pilates modality, mainly because they perceive positive results exercising the modality. Among the barriers that can prevent the practice of the modality the researched ones mention the injuries followed of the time to practice and finally the financial question.

Keywords: Pilates, Motivation, Obstacles

FACTORES MOTIVACIONALES Y BARRERAS DE LOS PRACTICANTES DEL MÉTODO PILATES

Resumen

El método Pilates ha sido practicado por gran parte de la población. Los ejercicios realizados a través de este método trabajan el cuerpo como un todo, pudiendo ser adaptado a sus practicantes, atendiendo la necesidad de cada uno. Sin embargo, no hay datos consistentes que describan los factores motivacionales ni las barreras encontradas por los practicantes de Pilates. En este sentido el objetivo principal fue identificar los principales factores motivacionales y las barreras de los practicantes de la modalidad Pilates de la ciudad de Itajaí-SC. La población del estudio fue compuesta por 99 practicantes de la modalidad Pilates de academias y Studios de la ciudad. Para la recolección de los datos se aplicó un cuestionario con 08 preguntas relacionadas con el perfil de los participantes de la encuesta, y 14 cuestiones referentes a las motivaciones y barreras relacionadas con la práctica de la modalidad Pilates. El análisis de datos fue realizado a través de la tabulación de datos en hoja de cálculo Excel y los resultados presentados por medio de porcentajes y textos explicativos. Fue posible observar que una parte significativa de los interrogados se sienten motivados con la modalidad de Pilates, principalmente porque perciben resultados positivos ejerciendo la modalidad. Entre las barreras que pueden impedir la práctica de la modalidad los investigadores mencionan las lesiones seguidas del tiempo para practicar y por último la cuestión financiera.

Palavras Clave: Pilates, Motivación, Barreras

FATORES MOTIVACIONAIS E AS BARREIRAS DOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

Resumo

O método Pilates vem sendo praticado por grande parte da população. Os exercícios realizados através deste método trabalham o corpo como um todo, podendo ser adaptado aos seus praticantes, atendendo a necessidade de cada um. Contudo, não existem dados consistentes que descrevam os fatores motivacionais e nem as barreiras encontradas pelos praticantes de Pilates. Neste sentido o objetivo principal foi identificar os principais fatores motivacionais e as barreiras dos praticantes da modalidade Pilates da cidade de Itajaí-SC. A população do estudo foi composta por 99 praticantes da modalidade Pilates de academias e Studios da cidade. Para a coleta dos dados foi aplicado um questionário com 08 questões relacionadas ao perfil dos participantes da pesquisa, e 14 questões a respeito das motivações e barreiras relacionadas à prática da modalidade Pilates. A análise de dados foi realizada através da tabulação de dados em planilha Excel e os resultados apresentados por meio de percentuais e textos explicativos. Foi possível observar que uma parte significativa dos questionados sentem-se motivados com a modalidade de Pilates, principalmente porque percebem resultados positivos exercendo a modalidade. Dentre as barreiras que podem impedir a prática da modalidade os pesquisados mencionam as lesões seguidas do tempo para praticar e por último a questão financeira.

Palavras-chave: Pilates, Motivação, Barreiras