

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PROFESSOR DE  
PILATES NO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA**

Diagnóstico e Perspectivas

**RUBIANE ANDRADE DO AMARAL**

JOÃO PESSOA  
2010

**RUBIANE ANDRADE DO AMARAL**

**ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PROFESSOR DE  
PILATES NO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA**

Diagnóstico e Perspectivas

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba como requisito parcial para obtenção do título de graduado.

**Orientadora:** Prof<sup>a</sup> Ms. Marcelle de Oliveira Martins

JOÃO PESSOA  
2010

AMARAL, Rubiane, 1987.

Atuação do Profissional de Educação Física como Professor de Pilates no Município de João Pessoa: Diagnósticos e Perspectivas./ Rubiane Andrade do Amaral, 2010.

Marcelle de Oliveira Martins

58 páginas.

Trabalho de conclusão apresentado ao curso de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba.

1. Pilates 2. Educação Física 3. Formação Profissional

I. Rubiane Andrade do Amaral II. UFPB III. Atuação do Profissional de Educação Física como Professor de Pilates no Município de João Pessoa: Diagnóstico e Perspectivas.

Ficha Catalográfica

**RUBIANE ANDRADE DO AMARAL****ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PROFESSOR DE  
PILATES NO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA**

## Diagnóstico e Perspectivas

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba como requisito parcial para obtenção do título de graduado.

Data da defesa: \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.  
Resultado: \_\_\_\_\_

Banca Examinadora

Prof<sup>a</sup>. Ms. Marcelle de Oliveira Martins  
UFPB/CCS/DEF

Prof<sup>a</sup>. Ms. \_\_\_\_\_

Prof<sup>a</sup>. Ms. Sandra Barbosa da Costa  
UFPB/CCS/DEF

Prof<sup>a</sup> Ms. \_\_\_\_\_

Prof<sup>o</sup>. Ms. Luciano Klostermann de Sousa

Prof<sup>o</sup> Ms \_\_\_\_\_

*Dedico este trabalho aos meus pais e irmãos que me apoiaram na decisão de ingressar no curso de Educação Física, estando presentes em todos os momentos da minha graduação. Dedico aos mestres e doutores pelos conhecimentos adquiridos ao longo desses quatro anos de licenciatura. Dedico à comunidade acadêmica que possa usufruir do conteúdo abordado por esta pesquisa e continuar pesquisando para o crescimento da sociedade acadêmica.*

## AGRADECIMENTOS

Ao meu Deus que é onisciente, onipresente e onipotente, que esteve e está comigo em todos os momentos, nas alegrias, nas aflições, sabedor de cada desejo e angústia do meu coração. Ao meu Deus, muito obrigada por abençoar minha jornada até aqui.

Aos meus pais, Sandra Andrade e Ruy Amaral, que contribuíram para minha formação desde a infância até os dias de hoje me ensinando a respeitar e honrar as pessoas. À minha mãe que inúmeras vezes se fez presente nas confecções de roupas dos vários festivais realizados durante o curso, nas decorações, nos brindes, por largar seus afazeres e se dispor em me ajudar nos momentos mais conturbados do curso, nos quais havia provas, trabalhos e estágio e somente com a ajuda dela pude dar conta de tudo. Ao meu pai por tantas vezes dispor-se em buscar e levar materiais, por me esperar debaixo do sol quente com a paciência que só um pai poderia ter por um filho. Aos meus amados e queridos pais muito obrigada.

Aos meus irmãos Lailson e Mara, que com suas experiências me ajudaram a discernir o certo e o errado. À minha irmã, Mara que é Educadora Física, em especial por compartilhar seus livros e conhecimentos da área e ao meu irmão Lailson, que mesmo distante me ajudou pela internet. Aos meus irmãos a minha gratidão.

Aos mestres e doutores que contribuíram na minha formação acadêmica, cumprindo com a ética de transmitir conhecimentos me ajudando a formar opiniões e

críticas fundamentadas. Em especial à minha orientadora Marcelle de Oliveira Martins, por sua dedicação e paciência para comigo em todo processo de elaboração deste trabalho, por passar seu tempo corrigindo, e pesquisando comigo, pelas esperas de cada nova atualização, meu muito obrigada, por se fazer presente na minha vida.

Aos meus amigos de curso, minha segunda família que por quatro anos passei a maior parte do tempo. Obrigada pelos estudos, pelo companheirismo, pelas bagunças, pela energia que só quem fez parte do “P FALSO” sabe o que é. Obrigada pelas noites não dormidas, conectados na internet elaborando mais um trabalho acadêmico.

A todos minha gratidão por cada atitude de carinho, respeito e companheirismo, que Deus se faça presente na vida de cada um.

Obrigada!

*“Se buscares a sabedoria como a prata e como a tesouros escondidos a procurares, então, entenderás o temor do Senhor e acharás o conhecimento do Senhor e acharás o conhecimento de Deus. Porque o Senhor dá a sabedoria e da sua boca vem a inteligência e o entendimento.”*

*(Provérbios 2: 4-6)*

## RESUMO

Pilates é um programa de treinamento que coordena ações corporais e mentais, exigindo diversas qualidades físicas, consciência corporal e concentração e promovendo condicionamento físico e qualidade de vida. Neste estudo objetivou-se investigar como está configurado o mercado de trabalho para o método Pilates em João Pessoa, para os profissionais atuantes e estudantes em formação no curso de Educação Física (EF). A amostra foi composta por 111 sujeitos, sendo 87 alunos concluintes do curso de EF da UFPB e Unipê, e 24 professores de 16 estabelecimentos de Pilates do Município de João Pessoa-PB, e a coleta ocorreu entre 15 de Setembro e 10 de Novembro de 2010, utilizando-se como instrumento questionários com questões abertas e fechadas. Com os resultados mostra-se que o nível de conhecimento dos estudantes de EF sobre o método Pilates é insatisfatório, uma vez que apenas 19 alunos souberam conceituar adequadamente o método. Quanto aos profissionais, verificou-se que atuam no mercado mais fisioterapeutas que educadores físicos, contudo há ampla aceitação da ação conjunta e interdisciplinar. Observou-se que, atualmente: a graduação prepara de forma restrita o futuro profissional, sendo necessário e obrigatório o curso de certificação para a atuação em Pilates; a mídia comum é o principal veiculador de informação; a certificação no método Pilates pode ocorrer com diferentes durações e investimento, a partir de cinco instituições diferentes, mas em maioria pela Physio Pilates; os valores de aula praticados têm ampla variação.

Palavras chave: Pilates, Educação Física, Formação Profissional

## ABSTRACT

Pilates is a training program that coordinates mental and physical actions, while requires several physical characteristics, body awareness and concentration, to promote physical fitness and quality of life. This study intended to investigate how the labor market for the Pilates Method is organized in João Pessoa, for both professionals and Physical Education (PE) college students. The sample consisted of 111 subjects were, 87 students graduating with a PE degree from UFPB and Unipê, and 24 teachers from 16 Pilates facilities in the city of João Pessoa. The collection occurred between September 15<sup>th</sup> and November 10<sup>th</sup> of 2010, through a survey with open and closed questions. The results show that the level of knowledge about the Pilates Method among PE students is insufficient, since only 19 students were able to conceptualize the method. Regarding the professionals, it was found that there are more physical therapists than physical educators working, although there is a wide acceptance of the combined and interdisciplinary practice. It was observed that the college education solely prepares future professionals in a limited way, which makes necessary a further certification course for them to work with Pilates; that the conventional media is the main source of information among them; that the certification in the Method may occur with different durations and investment, but most of them are carried out by Physio Pilates; and that the prices of the classes vary widely.

Keywords: Pilates, Physical Education, Professional Formation

**LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 – Características dos professores do método Pilates.....	35
Tabela 2 – Benefícios do método Pilates, segundo estudantes universitários.....	38
Tabela 3 – Praticantes do método Pilates, segundo estudantes universitários .....	38
Tabela 4 – Respostas dos alunos concluintes de Educação Física sobre especificidades do método Pilates.....	40

## LISTA DE ANEXOS

Anexo A – Carta de anuência do coordenador da UFPB	52
Anexo B – Carta de anuência do coordenador da Unipê	53
Anexo C– Horário de aulas da UnipÊ	54
Anexo D – Horário de aulas da UFPB	55
Anexo E – Certidão de aprovação do CEP	57
Anexo F – Relatório de realização do piloto da pesquisa	58

## SUMÁRIO

<b>1.INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>17</b>
2.1 PILATES NO BRASIL.....	17
2.2 O MÉTODO PILATES E O DESEMPENHO FÍSICO.....	19
2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA E O MÉTODO PILATES.....	22
<b>3 MATERIAIS E MÉTODOS.....</b>	<b>26</b>
3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA.....	26
3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA.....	26
3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	28
3.4 ANÁLISE DOS DADOS.....	30
3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS.....	31
<b>5 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>32</b>
<b>5 CONCLUSÃO.....</b>	<b>41</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>43</b>
<b>APÊNDICES.....</b>	<b>46</b>
Apêndice A – Termo de Consentimento Livre e esclarecido.....	46
Apêndice B – Questionário Professores.....	48
Apêndice C – Questionário Alunos .....	50
<b>ANEXO .....</b>	<b>52</b>
Anexo A – Carta de anuência ao coordenador da UFPB.....	52
Anexo B – Carta de anuência ao coordenador da Unipê.....	53
Anexo C – Horário de aulas do curso da Unipê.....	54
Anexo D – Horário de aulas do curso da UFPB.....	55
Anexo E – Certidão de aprovação do CEP.....	57
Anexo F – Relatório de realização do piloto da pesquisa.....	58

## INTRODUÇÃO

De acordo com Baron (2007), Penalli (2006) e Herdman (2000), o método Pilates -ou Contrologia-, criado pelo alemão Joseph Humbertus Pilates (1880-1967), iniciou-se em Nova York e foi muito praticado por dançarinos, tornando-se um método popular na reabilitação e no campo do condicionamento físico.

Segundo Pilates (1998) apud Panelli (2006), Contrologia é definida como a arte do controle e equilíbrio mente-corpo:

É o controle consciente 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 o total entendimento dos princípios de equilíbrio e gravidade aplicados a cada movimento, no estado ativo, em repouso e dormindo (PANELLI, 2006, p.31).

Acredita-se que, com este método, possa-se proporcionar saúde e bem estar ao praticante, pelo uso de exercícios sistematizados de completa coordenação de corpo, mente e espírito. Também já se encontram estudos publicados que relacionam o método Pilates à melhora da performance de atletas.

Pesquisas com jogadores de futebol mostraram a importância do Pilates no treino, devido à necessidade de um treinamento que melhorasse o desempenho dos jogadores em menor tempo possível. O ganho na qualidade de treino mostrou-se significativo com o método focalizando no núcleo da força, flexibilidade, estabilidade e equilíbrio (BANGE, 2010).

No futebol de salão resultados positivos também foram encontrados, pois o Pilates mostrou-se eficaz no acréscimo de flexibilidade em atletas com propensão à diminuição dessa condição, sendo também uma importante alternativa na prevenção e na recuperação de lesões provindas do encurtamento da musculatura (BARON, 2007).

Tal método começou a ser desenvolvido durante a Primeira Guerra, quando Joseph Pilates, recluso no campo de concentração, atuou como enfermeiro e usou molas nas camas hospitalares, visando a recuperação dos pacientes e tonificando seus músculos (PANELLI, 2006). Atualmente, sabe-se que o método denominado Pilates baseia-se nos princípios básicos da respiração, controle, centramento (centro de força), fluxo do movimento, precisão e concentração, exigindo-se sincronia entre

corpo e mente proporcionando alto nível de concentração, controle e precisão na execução dos movimentos sem a necessidade de exaustivas repetições (APARICIO, E; JAVIER P, 2005; HERDMAN, 2000; PANELLI, 2006).

Percebe-se, portanto, que é necessário dominar conteúdos da anatomia humana, biomecânica e cinesiologia, para tornar-se professor deste método, e que muitos são os conhecimentos que devem ser adquiridos para atuar como profissional eficiente.

Partindo da abordagem que este estudo traz, com foco na atuação do educador físico como professor de Pilates, sugere-se que seja necessário aprimorar as competências adquiridas na graduação, a fim de atender às necessidades exigidas pelo mercado de trabalho. Também, de forma complementar, é preciso admitir que se torna cada dia mais importante que o profissional tenha um planejamento de carreira.

O planejamento e gestão de carreira podem ser trabalhados a partir da necessidade do desenvolvimento de competências, habilidades e comportamentos apropriados, levando o indivíduo a atender as necessidades impostas pelo mercado de trabalho (MALSCHITZKY, 2004, p.3).

Assim, para ser professor de Pilates, há a necessidade de buscar e aprofundar conhecimentos sobre o corpo humano (sua estrutura e funcionamento), o que irá contribuir para o progresso na certificação do curso de Pilates, destacando-se que todo profissional que pretende atuar como professor do método deve passar por um curso de formação específico.

Além disso, segundo Aparicio, e; Javier P (2005), a indústria do *fitness*, a cada dia que passa, cresce e apresenta uma nova tendência, e investindo no marketing empresas têm modificado o autêntico método Pilates, aplicando variações práticas e equipamentos, e por fim conceituando a palavra Pilates em uma infinidade de estilos.

Contudo é comumente exigida a certificação ou capacitação específica. Há várias escolas ou instituições de formação no método Pilates, dentre elas: Fisiociência, Stott Pilates, Phisio Pilates, Associação Brasileira de Pilates, CGPA Pilates e The Pilates Studio Brasil. Seus respectivos sites informam as exigências necessárias, incluindo-se que os alunos sejam graduados em educação física ou

fisioterapia. Os cursos são divididos em três módulos, iniciante, intermediários e avançados, e cada instituição tem seu tempo de ensino. Assim percebe-se que o tempo destinado ao processo de certificação varia de instituição para instituição e, além deles, pode-se contar com cursos de atualizações, visando o crescimento dos profissionais que receberam certificado no método (AB PILATES, 2007; CGPA PILATES, 2010; PHYSIO PILATES; 1999, THE PILATES STUDIO BRASIL, 2008).

Especificamente, as aulas de Pilates podem ser feitas individualmente ou em pequenos grupos nos “estúdios” de Pilates, com equipamentos ou na modalidade denominada *MAT Pilates*, na qual se utiliza somente o colchonete sobre o qual se faz os exercícios. Quando realizadas em estúdios, usualmente há o uso de equipamentos cujos modelos foram criados pelo próprio Joseph Pilates, uma vez que o mesmo praticava os exercícios para sua própria melhora física e passou a ensinar seus amigos.

O método tem-se expandido a cada dia, principalmente entre adultos a partir dos trinta anos, os quais começam a preocupar-se com problemas posturais (BRANDSTETTER, 2008). Ainda, com a crescente procura pelo método, academias de ginástica possibilitam variáveis de exercícios de Pilates em suas aulas coletivas, uma tendência atual para divulgação do método.

## **1.1 Justificativa**

Destacando o educador físico como gerenciador do bem estar pela atividade física, diversas possibilidades de atuação profissional serão possíveis, diversificando seu repertório de conhecimentos na busca de compreender o homem em movimento nos diversos contextos em que ele vive (GHILARDI, 1998).

O curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba oferece as disciplinas anatomia aplicada à educação física, cinesiologia, biomecânica e fisiologia do esforço (UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA, 2010). As quais são base para o estudo do Pilates.

No entanto, não se tem dados sobre a abordagem ou discussão específica do método Pilates em ambiente acadêmico, mesmo que este configure-se como um nicho de mercado bastante interessante para o profissional (pela qualificação típica da área devido aos conteúdos próprios, bem como devido à especial contribuição do

referido método na promoção da saúde dos praticantes, o que também é uma vertente atual e importante para educadores físicos). Assim, é importante saber como e se os estudantes em condição de assumir, em breve, postos no mercado de trabalho, estão preparados para atuar com este método, podendo-se a partir disto fomentar as discussões ou estratégias necessárias no ambiente universitário.

Se as discussões no meio acadêmico são ainda insipientes, pode-se gerar insegurança nos alunos, com relação à sua posterior atuação profissional. Por outro lado, a partir do momento em que o meio acadêmico aumenta o acervo de informação para os alunos, eles tornam-se supostamente mais confiantes, capazes de conceituar seus objetivos e exigências para o mercado de trabalho, com condições de aprimorar as habilidades adquiridas na graduação. Partindo do pressuposto que a universidade é uma unidade de formação profissional, ela torna-se ambiente oportuno para informar ou direcionar as diversas possibilidades profissionais para seus alunos.

Também percebe-se que o Pilates pode ser aplicado por profissionais de duas diferentes áreas de formação (Educação Física e Fisioterapia), o que torna a competitividade constante e a necessidade de preparação adequada, cada vez mais urgente. Para o Conselho Regional de Educação Física, o Pilates é uma modalidade de ginástica, e para o Conselho Regional de Fisioterapia ele é um campo de atuação natural de seus egressos pois nele aplicam-se conhecimentos de ciências biológicas que fazem parte das diretrizes curriculares de sua formação (CREFITO, 2009; CONFEF, 2010; ROSA, 2010). Desta forma percebe-se claramente que o método Pilates merece ser discutido, pesquisado e desenvolvido da melhor maneira possível pelos discentes do curso de Educação Física, a fim de permitir uma atuação prontamente eficaz após sua graduação.

Assim, esta monografia tem como objetivo principal investigar a quantidade e qualificação dos profissionais que atuam como professores de Pilates nos estúdios localizados no Município de João Pessoa, assim como o conhecimento de acadêmicos do curso de Educação Física sobre este método de treinamento corporal. Pretende-se investigar a possibilidade de atuação profissional através do Pilates, respondendo ao seguinte problema de pesquisa: como se configura, atualmente, o mercado de trabalho para o método Pilates, em relação aos profissionais atuantes e aos que estão em formação.

## **1.2 Objetivo Geral**

Investigar como se configura, atualmente, o mercado de trabalho para o método Pilates em João Pessoa, em relação aos profissionais atuantes e aos que estão em formação no curso de Educação Física.

## **1.3 Objetivos Específicos**

Para atender melhor ao objetivo do presente trabalho de conclusão de curso, observam-se os seguintes objetivos específicos:

- Descrever e caracterizar o perfil do profissional atuante em Pilates e a demanda profissional do método, no município de João Pessoa/PB;
- Quantificar e descrever a oferta do Método Pilates no município de João Pessoa/PB, em estabelecimentos públicos ou privados, com relação à quantidade e tipo de serviços;
- Investigar o nível de conhecimento sobre o Método Pilates, dos acadêmicos concluintes do curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba-UFPB e do Centro Universitário da Paraíba- UNIPÊ.

## **1.4 Delimitações**

Para a amostra de professores de Pilates deste estudo, foram investigados Estúdios localizados nos bairros de Manaíra, Cabo Branco e Tambaú. Segundo Regina (2007), o investimento para aula de Pilates custa caro, principalmente nas aulas individuais, sendo um valor considerado alto, o que justifica escolher os bairros supracitados por serem considerados bairros nobres da cidade, podendo assim reunir a maior parte do público-alvo praticante do método, e conseqüentemente apresentando a maior quantidade de estúdios ou academias que ofertam tal modalidade.

Para a amostra de alunos universitários, optou-se por coletar informações e opiniões dos concluintes por estarem estes mais próximos do momento de ingressar no mercado de trabalho, e por estarem eles, teoricamente, mais aptos a analisar o que transcorreu durante os oito semestres de formação acadêmica e preparação profissional.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 PILATES NO BRASIL

Pilates ou Contrologia, método criado pelo alemão Joseph Pilates, é um programa de atividade física e mental, pois busca a coordenação completa entre corpo, mente e espírito, na tentativa de explorar o potencial de mudança do corpo humano para seu melhor funcionamento trabalhando músculos, articulações, postura e movimentos funcionais (APARICIO, E; JAVIER P, 2005; PANELLI, 2010; WILLIAMS,2005)

Em 1880, na Alemanha, nas proximidades de Dusseldorf, em uma pequena vila denominada Monchengladbach, nasceu Joseph Humbertus Pilates (PANELLI, 2010).

Joseph teve uma infância ruim, fragilizada pelas doenças que o atingiam (raquitismo, asma e febre asmática), as quais não foram, contudo motivo para desistir da busca de sua melhora física. Joseph, auto-didata, começou a estudar anatomia, física, biologia, medicina tradicional chinesa e tudo que fosse de seu interesse em melhoria da saúde. Suas influências foram amplas, desde os princípios do Yoga e artes marciais, assim Joseph Pilates dedicou-se aos estudos e aos esportes.

Em 1912, aos 32 anos, tornou-se boxeador profissional e mudou-se para Inglaterra, onde trabalhou como instrutor de defesa pessoal da polícia civil inglesa (*Scotland Yard*) e artista circense.

Durante a primeira guerra mundial, vivendo na Inglaterra, Pilates foi considerado estrangeiro inimigo e em, 1914, ficou recluso no campo de concentração de Lancaster, onde atuou como enfermeiro ajudando na recuperação dos enfermos e treinando os outros enfermos com os exercícios que criou. Para tanto, utilizou molas para incrementar as camas hospitalares, possibilitando níveis diferentes de força/resistência a fim de ajudar na recuperação dos enfermos tonificando seus músculos.

Toda esta aprendizagem com os enfermos, feridos e mutilados ajudou-o na criação do seu próprio método, embora seu trabalho tenha sido reconhecido em 1918, quando ocorreu uma epidemia do vírus Influenza dizimando milhares de

ingleses, sem que nenhum dos que estavam sob seus cuidados tenha sido infectado (APARICIO, E; JAVIER P, 2005; PANELLI, 2010; WILLIAMS; JANSEN, 2004).

Após a guerra, Joseph retornou à Alemanha, a convite do governo, para treinar a força policial da cidade de Hamburgo. Nessa época conheceu o bailarino, Rudolf Laban que incorporou princípios de Pilates à sua técnicas corporal e, assim, como Pilates , questionou o treinamento físico de sua época.

Em 1926, Pilates emigrou para os Estados Unidos, fundando na cidade de Nova York seu primeiro estúdio, atraindo principalmente o público da dança, tais como os famosos bailarinos e coreógrafos da época -e até hoje reconhecidos- Martha Graham, George Balanchine e Ruth St. Denis, que foram alunos de Joseph (APARICIO, E; JAVIER P, 2005; HERDMAN, 2000; PANELLI, 2006).

No Brasil não foi diferente, pois a primeira brasileira a certificar-se foi Alice Becker Denovaro, também bailarina e graduada em dança pela Universidade Federal da Bahia, que implantou o primeiro estúdio brasileiro de Pilates em 1991, em Salvador. Outra bailarina que seguiu o método que Joseph deixou foi a paulistana Ruth Rachou. Em 1994 a educadora física Maria Cristina Rossi Abrami, já certificada no método Pilates no Novo México, pelo *Physical Mind Institute*, iniciou suas atividades em São Paulo (PHISIO PILATES, 2010).

Outro importante nome a ser mencionado é da educadora física Inélia Garcia, que teve sua certificação em Nova York com a discípula de Joseph Pilates Romana Kryzanowska, sendo, portanto, a primeira a trazer a certificação do autêntico método Pilates, pelo *The Pilates Stúdio* (a qual é responsável pela certificação no Brasil), em uma unidade localizada na cidade de São Paulo (APARICIO, E; JAVIER P, 2005, PANELLI, 2006; INÉLIA, 2010).

Têm-se assim quatro grandes nomes que utilizaram ou utilizam o método para promoção e prevenção da saúde e como treinamento físico.

A partir dessas quatro brasileiras, o Pilates expandiu-se pelo Brasil. Porém, mesmo com a ampla aplicação do método, o mesmo ainda não foi regularizado e diversas discussões têm surgido em detrimento da não regularização do método (ROSA, 2010).

A discussão maior tem ocorrido entre os CREF's e CREFITOS, Conselhos Regionais de Educação Física e Fisioterapia respectivamente. Para o CREF, o

Pilates é uma modalidade de ginástica, e, portanto somente o educador físico poderá trabalhar com o método. Por sua vez, o CREFITO 3 ( 3º região- São Paulo) afirma ser necessário conhecimento prévio de ciências biológicas, tais como anatomia, fisiologia, biomecânica, as quais fazem parte das diretrizes curriculares do curso de fisioterapia (CREFITO, 2009; CONFEEF, 2010; ROSA,2010).

Partindo da discussão dos Conselhos Regionais de Educação Física e Fisioterapia, pôde-se observar a disputa pela regularização do Pilates, uma vez que o CREFITO afirma serem necessárias áreas de conhecimento tais como fisiologia, biomecânica e anatomia para a atuação como profissional de Pilates. Por outro lado o CREF argumenta que o Pilates seja uma modalidade de ginástica, restringido a atuação do Educador Físico como profissional do método.

De acordo com o argumento do CREFITO, ambas as áreas podem atuar como profissionais do método, porém cada uma em sua restrição, na qual o Fisioterapeuta deverá atender numa perspectiva contrapatológica e terapêutica, e o Educador Físico na perspectiva de prevenção e de condicionamento físico.

## 2.2 O MÉTODO PILATES E O DESEMPENHO FÍSICO

Herdman (2000), Aparício e Pérez (2005), explicam que o método Pilates utiliza a força central, ou seja, partindo do interior do corpo para fora, assim utilizando músculos mais fracos e fortalecendo-os, enquanto os músculos maiores aumentam sua mobilidade e tônus, desta forma deixando o corpo equilibrado. Com base nisso, a prática de Pilates proporciona maior compreensão e melhoria da percepção corporal, sendo assim um agente de aprimoramento do desempenho físico.

Panelli relata sua própria experiência com o método Pilates, na qual cita a evolução de sua consciência corporal, contando que nas primeiras aulas usava munhequeiras e proteções para articulações dos joelhos, devido à fragilidade do seu corpo. Gradualmente em sua rotina de exercícios nas aulas de Pilates, foi aperfeiçoando-se e recuperando-se mais rápido das lesões freqüentes oriundas da dança, ficou mais ágil, mais forte e dominante dos movimentos de sua dança (PANELLI, 2010 p. 6).

O método Pilates surge como forma de condicionamento físico interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo e capaz de

proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle motor, consciência e percepção corporal melhorada (FERREIRA, C. et al. 2007, p.76).

Sabe-se que o Pilates baseia-se nos princípios básicos da respiração, controle, centramento (centro de força), fluxo do movimento, precisão e concentração, exigindo-se sincronia entre corpo e mente proporcionando alto nível de concentração, controle e precisão na execução dos movimentos sem a necessidade de exaustivas repetições (APARICIO, E; JAVIER P, 2005; JANSEN; WILLIAMS, 2004; PANELLI, 2006).

Partindo da aplicação de cada um dos seis princípios do Pilates na execução dos exercícios, nota-se o avanço no desenvolvimento do domínio corporal. Desta forma o praticante terá precisão e dinamicidade no decorrer dos treinos físicos, melhorando seu desempenho físico e mental (APARICIO, E; JAVIER P, 2005).

Alguns pesquisadores têm se empenhado em esclarecer a importância do uso do Pilates como método complementar de treinamento:

A partir de uma pesquisa feita com jogadores de futebol de salão pôde-se concluir que o protocolo de treinamento com o método *Pilates*<sup>®</sup> empregado pelos pesquisadores conseguiu incrementar a flexibilidade dos atletas juvenis de futsal. Tal programa apresentou efeitos agudos, representados pelo aumento estatisticamente significativo da flexibilidade no pós-imediate, e crônicos, observados no ligeiro declínio (sem diferença estatisticamente significativa) no pós-tardio (15 dias após o encerramento das sessões). Portanto, o método *Pilates*<sup>®</sup> mostrou-se uma ferramenta terapêutica eficaz no acréscimo da flexibilidade de atletas altamente propensos à diminuição dessa condição, tanto pela modalidade esportiva que praticam, quanto pelo ciclo vital em que se encontram. É, então, uma importante alternativa na prevenção e na recuperação de lesões desencadeadas pela diminuição do comprimento muscular (BARONI, 2007, p.202).

Outro estudo mostrou a eficiência do Pilates nas musculaturas extensoras e flexoras do tronco, havendo um aumento significativo do pico de torque, trabalho total, potência e quantidade de trabalho (AOKI; CAVALCANTE; KOLYNIK. 2004), demonstrando sua eficiência em otimizar diferentes qualidades físicas:

O método *Pilates*<sup>®</sup> (nível intermediário-avançado) mostrou-se uma eficiente ferramenta para o fortalecimento da musculatura extensora do tronco, atenuando o desequilíbrio entre a função dos músculos

envolvidos na extensão e flexão do tronco (AOKI; CAVALCANTE; KOLYNIK 2004, p.1).

Buzzi, Bi-campeão mundial de karatê, melhorou sua performance na modalidade com a ajuda do Pilates, o qual teve resultados satisfatórios na realização dos *katas* (movimentos de base do karatê), os quais são necessários concentração, exatidão e controle de execução. Com o Pilates, o lutador passou a exercitar seu centro de força, denominado *Power house* (controle abdominal), e tornou-se campeão também na modalidade, kata. Buzzi, ainda, referiu recuperação de uma lesão muito grave no ombro, a partir do alongamento específico do Pilates (THE PILATES STÚDIO, 2010).

A prática do Pilates não é destinada somente à melhoria do desempenho físico de atletas, é também uma solução para as doenças chamadas “doenças da modernidade”, tais como diabetes, estresse, obesidade dentre outras, pois a prática de Pilates ajuda no controle corporal, concentração, proporcionando controle emocional, ativando o sistema circulatório e a oxigenação do sangue, facilitando a eliminação de toxina (ARRAYA, 2010).

Joseph acreditava que o estilo de vida moderno causava doenças relacionadas ao estresse, pressão econômica, dentre outros fatores que gerenciavam o esgotamento físico e mental (BLOUNT, MCKENZIE, 2006). Assim, nota-se que os pensamentos do pai do Pilates não ficaram em sua época, tornando-os bem atuais. Joseph reconhecia que ter o corpo e a mente fortes e sadios, dificultavam os aparecimentos dos traumas e as tensões oriundos do mundo contemporâneo (BLOUNT, MCKENZIE, 2006).

A Contrologia corrige a má postura, restaura a vitalidade física, revigora a mente, desenvolvendo o corpo uniformemente. Pilates considera todos os segmentos corporais em harmonia, uma vez que trabalha todas as áreas e não somente as comprometidas por alguma enfermidade. Pilates destacava alguns elementos chaves de seu método, dentre eles: alongar os músculos encurtados e fortalecer os enfraquecidos, melhorar a qualidade dos movimentos, concentração nos músculos posturais para estabilizar o corpo (*Power house*), controle dos

movimentos entendendo e melhorando a mecânica dos exercícios, concentração da mente (BLOUNT, MCKENZIE, 2006; JANSEN, WILLIAMS, 2004).

### 2.3 EDUCAÇÃO FÍSICA E O MÉTODO PILATES

Pilates é um programa de condicionamento físico e mental que leva em consideração o corpo e a mente com uma unidade, dedicando-se a explorar o potencial de mudança do corpo (APARICIO, E; JAVIER P, 2005; PANELLI, 2010; WILLIAMS; JANSEN, 2004). Como método, no Pilates considera-se a completa coordenação de corpo, mente e espírito, um sistema único de exercícios de alongamento e fortalecimento desenvolvido por Joseph Pilates há quase 100 anos, que trabalha com seqüências de movimentos controlados e precisos, com utilização de aparelhos especializados criados pelo próprio Joseph, oferecendo um conjunto de resistências variáveis ao esforço muscular e atuam com os próprios músculos (APARICIO, E; JAVIER P, 2005; PANELLI, 2006).

A Educação Física está ligada à manutenção e reabilitação da saúde do corpo e da mente humana, e pode ser considerada uma área de atuação que promove o desenvolvimento humano como um todo. Na Educação Física os três conteúdos de aprendizagem (o cognitivo, o afetivo-social e o motor) estão sempre interligados, diferentemente de outras áreas de estudo, a exemplo das que predominam os cálculos, e dentre outras que não integrarão o movimento como conteúdo na aprendizagem no desenvolvimento humano. João Batista Freire é bastante claro quanto a isso em sua prática pedagógica de corpo inteiro (FREIRE, 1997).

Para Gallahue (2003, p.4) “o desenvolvimento motor é área legítima de estudo que dissecas as áreas de fisiologia do exercício, biomecânica, aprendizado motor e controle motor”. E para Freire (1997), o corpo é protagonista do cenário educativo, sem descartar a importância da razão, do cognitivo.

Bracht (1999), por sua vez, postula que a Educação Física é uma das áreas do conhecimento humano que estuda a função e organização do corpo, e conhecimentos específicos como anatomia, fisiologia e biomecânica, tiveram grandes influências das instituições militar e da medicina, nas quais exercícios

sistematizados davam origem aos treinamentos de soldados e à higiene e hábitos saudáveis, despertando desde então a necessidade de explorações dessas ciências (BRACHT, 1999).

Segundo a resolução do Conselho Federal de Educação Física CONFEF (2003), o profissional de Educação Física é reconhecido conforme a atividade que desempenha, recebendo denominações de:

Professor de Educação Física, Técnico Desportivo, Treinador Esportivo, Preparador Físico, Personal Trainer, Técnico de Esportes; Treinador de Esportes; Preparador Físico-corporal; Professor de Educação Corporal; Orientador de Exercícios Corporais; Monitor de Atividades Corporais; Motricista e Cinesiólogo. (**RESOLUÇÃO CONFEF nº 056/2003**, Art. 3º).

Partindo da mesma fonte, no Art 4º, temos como princípios e diretrizes do educador físico:

- I - o respeito à vida, à dignidade, à integridade e aos direitos do indivíduo;
- II- a responsabilidade social;
- III - a ausência de discriminação ou preconceito de qualquer natureza;
- IV - o respeito à ética nas diversas atividades profissionais;
- V - a valorização da identidade profissional no campo da atividade física;
- VI - a sustentabilidade do meio ambiente;
- VII - a prestação, sempre, do melhor serviço, a um número cada vez maior de pessoas, com competência, responsabilidade e honestidade;
- VIII - a atuação dentro das especificidades do seu campo e área do conhecimento, no sentido da educação e desenvolvimento das potencialidades humanas, daqueles aos quais presta serviços. (**RESOLUÇÃO CONFEF nº 056/2003**, Art. 4º).

Sendo assim, e considerando que “Pilates é um programa de treinamento físico e mental que considera o corpo e a mente como uma unidade, dedicando-se a explorar o potencial de mudança do corpo humano” (APARICIO; PÉREZ, 2005, p.21), percebe-se a nítida relação entre esta área de estudo e atuação profissional e o método ora citado.

O educador físico, tal qual o profissional certificado em Pilates, tem como responsabilidade profissional o desenvolvimento humano como um todo, podendo aplicar programas de atividades físicas com incentivo psicológico a fim de superar limites de alunos, buscando sempre desafiá-los com dificuldade progressiva.

O método Pilates foi criado para se conseguir um corpo saudável, uma mente saudável e uma vida saudável. Se tivéssemos que definir Pilates com uma só palavra, diríamos que é *movimento*, se tivéssemos que defini-lo com duas palavras, diríamos que se trata de *movimento* com *controle*, e se o tivéssemos de fazê-lo com três palavras, estas seriam: *força*, *elasticidade* e *controle* (APARICIO, 2005, p.31).

Outra forma de ressaltar a relação coerente e efetiva entre a Educação física e o método Pilates é a clara necessidade de conhecer não somente os princípios do Pilates e sua atuação no corpo e mente humanos, mas também os conhecimentos de princípios de treinamento, uma vez que se deve respeitar a individualidade de cada aluno. Gentil (2005) explica que mesmo organismos com arranjos similares, respondem de forma singular a estímulos, caracterizando o princípio da individualidade biológica, pelo qual se deve conhecer e respeitar os limites dos alunos, e de cada um em si mesmo.

Segundo Blount e Mckenzie (2006), Pilates desenvolveu a teoria muscular, na qual a principal preocupação é promover o desenvolvimento uniforme do corpo. Da mesma maneira, a Educação Física trabalha o desenvolvimento dos músculos, uma vez que cada músculo tem início e fim de cada inserção, e que observando a biomecânica é possível estudar e estruturar o melhor programa e execução de movimentos buscando trabalhar o músculo desejado como um todo (HALL, 2009).

Aparício e Pérez (2005), comentam a importância de profissionais certificados, para aplicação do Pilates, uma vez que estes passarão mais credibilidade aos seus alunos, bem como seus alunos estarão seguros de que há uma instituição devidamente reconhecida que irá fiscalizar e capacitar cada vez mais seus profissionais, com cursos de educação contínua, preparando verdadeiros profissionais de Pilates para a sociedade. Por sua vez, Blount e Mckenzie (2006) também comentam sobre a necessidade de um profissional qualificado pois, de fato,

como qualquer área de trabalho haverá bons e péssimos profissionais; há os que se dedicam em investir em cursos, livros, outros que são auto-suficientes para aprenderem sozinhos.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA**

A presente pesquisa apresenta-se como descritivo-exploratória, pois a pesquisa exploratória permitirá um conhecimento mais adequado e mais completo da realidade. As pesquisas descritivas, por sua vez, caracterizam-se como estudos que procuram determinar status, opiniões ou projeções futuras nas respostas obtidas, e assim problemas podem ser resolvidos e práticas podem melhorar através da descrição e análise de observações objetivas e diretas (PIOVESAN, 1995; THOMAS; NELSON, 2007).

#### **3.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA**

A população para presente pesquisa foi composta por professores de Pilates dos estúdios do município de João Pessoa/PB e acadêmicos concluintes dos cursos de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba e do Centro Universitário da Paraíba- UNIPÊ. Conseguiu-se adesão voluntária de 24 (dentre total de 35) profissionais que atuam no mercado, bem como de 87 (dentre total de 112) estudantes de graduação, conseguindo por tanto representação de 68,57% para os professores de Pilates e 95% para acadêmicos.

A amostragem dos professores dos estúdios de Pilates foi feita de acordo com a disponibilidade e colaboração de cada professor, assinando o TCLE (apêndice A), no momento da visita ao seu local de trabalho (estúdio ou academia que ofereça a modalidade Pilates), considerando-se que todos os estabelecimentos existentes nos bairros de Manaíra, Cabo Branco e Tambaú foram catalogados e convidados a participar da pesquisa.

A determinação da amostra de acadêmicos dos cursos de Educação Física foi feita conforme a disponibilidade e presença dos alunos nas datas de coleta, visto que a partir da entrega da carta de anuência (anexos A e B) para a direção dos Centros/Cursos, foi feita visita aos alunos em sala de aula, aplicando-se o questionário na presença do pesquisador àqueles que se dispuseram a participar da pesquisa e assinaram o TCLE (apêndice A). Porém, foi adotado um cálculo de estratificação da amostra, a fim de manter a representatividade proporcional de alunos em cada instituição de ensino.

Para calcular o tamanho mínimo da amostra admitiu-se erro amostral máximo de 5% ( $E_o = 0,05$ ) e nível de confiança de 95%, e utilizou-se a fórmula de Barbetta (1998, p.59). Sabendo que a UFPB apresentou 86 alunos concluintes e que na Unipê existem 26 alunos concluintes, e que a fórmula sugerida é  $n = (N \cdot n_o) / (N + n_o)$ , obteve-se como tamanho total da amostra (previsível neste momento)  $n = 87$ , conforme apresenta-se a seguir:

- $N =$  Tamanho (número de elementos) da população = 112 (86 + 26)
- $n_o =$  Aproximação para o tamanho da amostra = 400
- $E_o =$  Erro amostral tolerável = (0,05)
- $n =$  Tamanho (número de elementos) da amostra = 87

O cálculo da primeira aproximação para o tamanho da amostra foi obtido a partir de:  $n_o = 1/(E_o)^2$ , sendo portanto  $n_o = 1/(0,05)^2$ , com valor final de  $n_o = 400$ . A partir de então utilizou-se a fórmula de Barbetta (1998) para cálculo do tamanho da amostra:

$$n = (N \cdot n_o) / (N + n_o)$$

$$n = (112 \cdot 400) / (112 + 400)$$

$$n = 44800 / 512$$

$$n = 87 (87,5)$$

Sendo assim, e calculando-se a proporção de alunos para cada IES a partir da quantidade de sujeitos inscritos/matriculados originalmente em cada turma de formandos, o número de alunos para compor a amostra final foi calculado da seguinte forma:

- Concluintes UFPB: 86 alunos, que representam 77% do N (112), devendo ser coletados dados de 67 alunos para manter a representação deste estrato.
- Concluintes Unipê: 26 alunos, que representam 23% do N (112), devendo ser coletados dados de 20 alunos para manter a representação deste estrato.

Assim, para alcançar os 87 casos sugeridos quando da aplicação da fórmula de cálculo amostral, foram avaliados questionários de 67 concluintes da UFPB e 20 concluintes do Unipê.

A participação dos alunos foi, portanto, voluntária, após convite feito pela pesquisadora, mediante explicação dos objetivos e procedimentos do estudo conforme descrito no item “procedimentos de coleta” e apresentação do Termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE, apêndice A)

### 3.3 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Com o intuito de descrever e caracterizar o perfil do profissional atuante em Pilates e a demanda profissional do método no município de João Pessoa/PB, bem como para quantificar e descrever a oferta do método Pilates no município em estabelecimentos públicos ou privados, com relação à quantidade e tipo de serviços, a coleta deu-se em 3 etapas distintas: catalogação, contato/agendamento, visitação para coleta. O período total da coleta de dados foi de 15 de Setembro a 10 de Novembro do corrente ano.

Na primeira etapa (catalogação) foi feita uma análise de campo preliminar, na qual o pesquisador identificou quantos são e onde estavam os estabelecimentos que oferecem a modalidade de Pilates em João Pessoa/PB, no espaço delimitado para o estudo. Tal levantamento permitiu por meio de pesquisa na lista telefônica, internet e procura direta nos próprios bairros, a catalogação de estúdios localizados nos bairros de Manaíra, Cabo Branco e Tambaú. Os locais que oferecem Pilates foram cadastrados em cada bairro, portanto, mas sem ordem predeterminada, contudo a visitação (terceira etapa) foi efetivada pela proximidade dos endereços levantados, até que se completou o total de estabelecimentos existentes.

Na segunda etapa (contato/agendamento) o pesquisador entrou em contato, via telefone e/ou pessoalmente com cada estabelecimento, marcando visita(s) para entrevistar os professores de Pilates que se dispusesse a colaborar com o estudo. Foi feito contato prévio, portanto, para saber o horário de funcionamento dos estabelecimentos, se eram de natureza pública ou privada, qual tipo de Pilates

ofereciam e a quantidade de profissionais envolvidos no ensino do método. A seguir foi feito o agendamento das visitas de coleta com os profissionais.

Finalmente, na terceira etapa (visitação) ocorreu a visita de cada estabelecimento para a visita de coleta de dados, a qual se realizou com todos os profissionais que se dispuseram a colaborar com a pesquisa e assinaram o TCLE, respondendo o questionário (apêndice B) para professores de Pilates no município de João Pessoa/PB.

Paralelamente, a fim de investigar o nível de conhecimento dos acadêmicos pré-concluintes do curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba- UFPB e do Centro Universitário da Paraíba- UNIPÊ, foi aplicado o questionário sobre o nível de conhecimentos dos estudantes dos cursos de Educação Física sobre o método Pilates (apêndice C).

Com a disponibilização do horário de aulas pelo coordenador de cada curso (anexos C e D), o pesquisador teve acesso aos nomes dos professores, horas e locais dos encontros pedagógicos, e a partir disto o pesquisador previamente pediu a permissão do professor para que a aplicação do questionário fosse feita durante uma aula regular. O pesquisador, então presente em sala de aula, apresentou a proposta de seu estudo aos concluintes e aplicou o questionário, esclarecendo quaisquer dúvidas a fim de otimizar o procedimento de coleta e acelerar a tabulação dos dados pelo pronto retorno dos instrumentos. Foram agendadas visitas de coleta até que se alcançasse o número de alunos predeterminado para cada estrato das IES incluídas na pesquisa, estabelecendo-se o critério de agendar visitas preferencialmente com professores de disciplinas com maior número de alunos matriculados, para que houvesse pouca interferência nas atividades acadêmicas habituais.

Antes da aplicação do questionário com os estudantes constituintes da amostra foi realizado o piloto do instrumento (anexo F), na segunda quinzena de setembro do ano corrente, com estudantes do sétimo período da UFPB, a fim de verificar a duração de preenchimento e a validação de clareza. A coleta de dados propriamente dita deu-se no mês de setembro (etapa de levantamento preliminar e catalogação de estabelecimentos que oferecem Pilates) e outubro (demais etapas de coleta, após aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética do HULW) de 2010.

Para elaboração dos questionários (apêndice B e C), levaram-se em consideração os objetivos do estudo e as buscas já realizadas na literatura, a fim de

propor questionamentos que pudessem evidenciar o reconhecimento do conceito e diretrizes do método de Pilates, assim como levassem os participantes a posicionarem-se sobre a atuação do Educador Físico como professor do método. Também foram propostas questões que permitam diagnosticar a demanda profissional no município de João Pessoa.

### 3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Serão utilizados procedimentos de estatística descritiva para tratar as variáveis sócio-demográficas, de formação e de investimentos financeiros, traçando-se o perfil da amostra em termos de frequência de respostas, valores máximos e mínimos, e também modas e médias, quando necessário.

As variáveis relativas às opiniões dos sujeitos e informações sobre o método, foram avaliadas descritiva e interpretativamente, pois fizeram-se necessário descrever suas principais idéias, assim como verificar sua adequação perante a literatura consultada. Tais dados também foram descritos em termos de frequência de respostas, para que se possa ter uma noção da quantidade de acertos, erros, opiniões “sim”, “não”, “outros” e demais respostas de múltipla escolha.

Para avaliar o conhecimento dos entrevistados sobre o método, utilizou-se a seguinte classificação: totalmente certo, (conseguiu citar os princípios e elementos fundamentais do método); parcialmente certo, (demonstrou mais acertos do que erros); parcialmente errado, (citou algumas coisas corretas e/ou demonstrou alguma noção, mas apresentou mais erros que acertos) e totalmente errado (não soube citar nada além do nome o criador do método), bem como o conhecimento de elementos históricos do método, a seguinte classificação: conhece a história completamente (tem coerência e cita 90% dos fatos); conhece os elementos mais importantes da história (cita nomes, locais, datas ou coisas principais do histórico); conhece somente alguns elementos da história (cita nomes, países, datas, mas em ordem errada ou confundindo alguns aspectos); não conhece a história (não soube citar nada além do nome o criador do método).

### 3.5 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

A pesquisa teve autorização institucional e a participação dos sujeitos no estudo foi voluntária, mediante a assinatura de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), bem como está proposta a Carta de Anuência para cada Instituição de Ensino Superior envolvida. A fase de coleta de dados da pesquisa teve início a partir da aceitação do projeto (anexo E) pelo Comitê de Ética do HULW/UFPB (PEC HU), considerando os aspectos éticos relacionados na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (1996), que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos no cenário brasileiro.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Este capítulo está redigido conforme os objetivos específicos do estudo, tendo-se optado por apresentar os dados e discuti-los imediatamente sua citação, por entender que desta forma os vários e complementares resultados seriam compreendidos e avaliados de forma mais adequada.

Foram contatados 87 alunos concluintes do curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba e do Centro Universitário da Paraíba – Unipê (49 homens, 38 mulheres, com média de idade de 23 anos, e 24 profissionais de Pilates (06 homens, 18 mulheres, com média de idade de 29 anos) atuantes em estúdios da capital paraibana.

Através da coleta realizada, pode-se descrever e caracterizar o perfil do profissional atuante em Pilates como sendo todos egressos dos cursos de Educação Física (EF) e Fisioterapia (FIS), mas a maioria (21 casos) sendo fisioterapeuta. Há portanto, demanda para ambas as formações, mas ainda pouca atuação do educador físico no município de João Pessoa/PB.

Sabe-se que o método Pilates pode ser aplicado por profissionais de diferentes áreas, e neste estudo constatou-se que, numa totalidade de 35 profissionais 16 estabelecimentos catalogados, e considerando os 24 que participaram deste estudo, 21 são fisioterapeutas e 03 são educadores físicos.

Tal realidade não parece ser uma imposição ou limitação do mercado, e sim reflexo da escolha pessoal do recém-formado, visto que Pilates é um programa de condicionamento físico e mental que leva em consideração o corpo e a mente com uma unidade, dedicando-se a explorar o potencial de mudança do corpo (APARICIO, E; JAVIER P, 2005; PANELLI, 2010; WILLIAMS; JANSEN, 2004). para tanto é necessário ter conhecimentos específicos de áreas temáticas como anatomia, fisiologia, biomecânica e cinesiologia, e isto está presente na formação de ambos os profissionais citados.

Ainda, quando se observou a opinião de um profissional sobre a atuação do profissional da área “concorrente”, verificou-se que 21 dos respondentes concordam com a atuação complementar de ambas as áreas. Houve apenas 03 divergências quanto à atuação do profissional de educação física, alegando-se que por estes não terem acesso à disciplina Patologia em seus currículos acadêmicos, seus conhecimentos não seriam “completos”.

Quando se questionou a opinião dos indivíduos sobre a atuação de dois profissionais de diferentes áreas (FIS e EF) trabalhando no mesmo local e com a mesma modalidade -o Pilates- a aceitação foi unânime. Sugere-se que os sujeitos investigados visam antes à excelência de atendimento e qualidade profissional, pois pelas repostas obtidas percebeu-se a crença de que a prestação de serviço com uma equipe multidisciplinar acarretará maior número de adeptos à modalidade.

Todavia, de acordo com a questão “*você percebe diferenças na atuação do fisioterapeuta e do educador físico, como professores de Pilates?*”, percebeu-se que quase todos (23 casos) identificam diferentes enfoques de atuação conforme as duas formações acadêmicas, concordando com as diretrizes de seus Conselhos Regionais (CREF e CREFITO). Apenas 01 profissional alegou não perceber diferença, uma vez que cabe ao profissional buscar qualificação e aperfeiçoamento, sendo que as certificações (curso de formação em Pilates) abrangem ambas as áreas. Com efeito, o método Pilates ainda não tem regulamentação própria, o que ocasiona certa disputa pelos conselhos profissionais em regularizá-lo, os quais indicam fatores e conceituações de acordo com suas diretrizes.

Enquanto o CREF afirma que o Pilates seja uma modalidade de ginástica o CREFITO discute a necessidade de conhecimentos específicos, tais como fisiologia, anatomia e biomecânica.

Nas respostas obtidas, observou-se que 23 dos 24 professores percebem diferenças de atuação da área concorrente, uma vez que cada profissional deve enquadrar-se no regulamento ético de sua profissão. Ressalta-se, contudo, que apenas um profissional entrevistado declarou ser importante a formação acadêmica, mas ressaltou que a competência profissional depende exclusivamente de cada profissional, na busca constante de atualização.

Percebe-se, assim, que o profissional de EF poderia estar mais presente enquanto instrutor desta modalidade, pois existe no mercado aceitação para sua área de formação, e tanto legalmente como conceitualmente sua atuação é reconhecida e viável. Talvez seja importante que os acadêmicos de EF possam visualizar e ter contato, desde momentos iniciais do curso superior, com discussões e conteúdos sobre gestão de carreira ou planejamento profissional, visto que no que se refere ao método Pilates parece haver ainda espaços a serem ocupados.

Segundo Malschitzky (2004), a gestão da carreira pode ser trabalhada através do desenvolvimento de competências e habilidades, e isto implica num

conjunto de qualificações que o profissional deverá desenvolver ao longo do tempo para ter melhor desempenho profissional.

Este nicho de mercado relativo tanto a treinamento físico como à promoção da qualidade de vida (considerando o que o Pilates propõe, estimula e determina enquanto prática corporal e mental) parece ainda dar um bom retorno profissional, visto que a remuneração é de, em média, R\$46,59 por hora-aula (conforme respondentes). A partir dos profissionais que decidiram relatar os valores praticados, encontrou-se variações de R\$ 22,50 a R\$70,00 para a hora de trabalho.

Ao levantar também o tempo e o custo investido nas certificações, percebeu-se que no município de João Pessoa/PB, o mercado está caracterizado por profissionais com origens, tempos e custos de formação bastante diversos, conforme se observa na Tabela 1.

**Tabela 1. Características dos Professores do método Pilates (n = 24).**

Características	Respostas
Idade mínima	24 anos
Idade máxima	45 anos
Homens	6 casos
Mulheres	18 casos
<b>Curso Superior (Área de Formação)</b>	
Educação Física	03 casos
Fisioterapia	21 casos
<b>Instituição</b>	
UFPB	8 casos
Unipê	10 casos
FCM-PB	5 casos
UEPA	1 caso
<b>Instituição/Franquia</b>	
Physio Pilates	16 casos
The Stúdio Pilates Brasil	3 casos
Fisio Ciências	2 casos
Meta Corpus	2 casos
Atelier do Corpo- BA	1 caso
<b>Duração da Certificação</b>	
8 meses	15 casos
12 meses	04 casos
24 meses	3 casos
48 meses	2 casos
<b>Investimento</b>	
R\$3.000- R\$12.000	média R\$8.417

Pelas respostas da amostra, há 05 instituições escolhidas para as certificações, tendo o custo de investimento destas variado de R\$3.000 a R\$12.000, e com tempo de duração de menos de um ano até quatro anos. Notou-se, portanto alto custo do valor das certificações, sendo necessário um grande investimento financeiro dos profissionais, que conseqüentemente acaba por tornar a modalidade cara. Ainda, sabe-se que na prática a metodologia aplicada direciona-se a grupos pequenos de alunos, o que enfim atende também à necessidade de

acompanhamento quase individualizado devido à complexidade e número de variáveis envolvidas na execução de exercícios, o que por sua vez eleva também o valor cobrado ao praticante. O Pilates, portanto, pode caracterizar-se como uma prática que exige considerável investimento de todas as pessoas envolvidas: do gestor ou empresário, quando precisa comprar equipamentos e máquinas altamente específicas para montar o estúdio, do profissional que terá que investir em sua certificação e atualizações periódicas e finalmente do aluno/praticante, que será inserido em turmas pequenas e serviços altamente especializados.

Sobre a quantificação e oferta do método Pilates no município, verificou-se que a modalidade é oferecida em estabelecimentos privados, tendo sido encontradas 16 empresas nos bairros investigados, sendo 14 do tipo clínicas de fisioterapia e 02 academias contendo estúdios de Pilates, porém somente nas academias os estúdios eram independentes, não havendo vínculo com as atividades do estabelecimento, diferentemente das clínicas de fisioterapia, nas quais os estúdios faziam parte de seus serviços.

Esta é, portanto, a configuração atual do mercado pessoense, no qual irão inserir-se os egressos dos cursos de EF e FIS de 2010 e anos próximos.

Ao responder a questão sobre o conhecimento do Método Pilates, 71 dos 87 alunos entrevistados relataram ser conhecedores do assunto, porém no decorrer do questionário notou-se que apenas 19 souberam conceituá-lo detalhadamente ou citar elementos coerentes à história do método.

Observou-se que o conhecimento descrito pelos alunos entrevistados, em sua maioria, é oriundo da mídia, meio de divulgação este que contribui para o acesso às informações correntes no mundo, porém muitas vezes de forma não científica ou mesmo correta: dos entrevistados, 41 declararam conhecer o método através da mídia sem, no entanto saberem conceituá-lo. De forma complementar, 17 dos 87 alunos, ou seja, apenas 19,54% dos graduandos, tiveram informações no meio acadêmico sobre o método.

A falta de informações no meio acadêmico pode resultar em profissionais inseguros e incapazes, deixando passar oportunidades que caberiam às suas supostas capacitações. Segundo Babry e Brandão (2005) as combinações sinérgicas de conhecimentos, habilidade e atitudes, compõem a competência humana ou profissional, e, portanto a possibilidade de atuação tanto como de reconhecimento de sua competência, poderia estar comprometida. Os acadêmicos

podem obter os conhecimentos necessários ou pertinentes, mas não necessariamente “aplicados”; podem desenvolver habilidades e atitudes importantes e favoráveis, mas não necessariamente “testadas” ou aplicadas à realidade e contexto do Pilates. Assim o sinergismo necessário fica comprometido, e conseqüentemente a competência profissional fica diminuída ou desfavorecida no caso discutido (o Pilates).

O resultado obtido sugere ainda a falta de incentivo no meio acadêmico para trabalhar com este método, face ao pouco comprometimento em instruir os discentes a utilizar suas habilidades e conhecimentos em diferentes possibilidades de atuação. Esta afirmação é sustentada devido apenas 17, dos 87 entrevistados conhecerem o método através de suas universidades, instituições de ensino estas que deveriam ampliar a gama de informações para as possibilidades profissionais dos futuros formados de acordo com suas capacidades e qualidades acadêmicas.

Por exemplo, verificaram-se pontos positivos e também conflituosos quando se analisou o conhecimento dos acadêmicos sobre o método investigado, sendo que 16 alunos declararam nem conhecer o método.

A literatura aponta diversos benefícios oferecidos pelo método: segundo Herdman (2000), Aparício e Pérez (2005), a prática de Pilates proporciona maior compreensão e melhoria da percepção corporal, utilizando todos os músculos (desde os mais fracos), fortalecendo os tendões e proporcionando tonicidade muscular. Partindo da análise dos questionários, 26 entrevistados souberam citar corretamente benefícios resultantes da prática do Pilates.

Conforme as respostas da amostra pôde-se criar uma lista com oito “*benefícios adquiridos pelo Pilates*”, pois a análise revelou que houve 61 citações de benefícios em respostas de 26 alunos para a questão “*Você sabe descrever os benefícios do Método? Sim/Não, Quais?*”. Portanto, sugere-se que os pesquisados conseguiram mencionar cerca de 02 benefícios do método. Por outro lado, isso demonstra que a maioria (61 sujeitos) não conseguiu ou soube citar benefícios, sugerindo que ainda há desinformação sobre o tema.

As respostas incluíram benefícios como “tônus muscular”, controle corporal, controle mental, flexibilidade, força, equilíbrio, correção postural e condicionamento. Todos condizentes com os princípios básicos do Pilates (controle, respiração, centramento, fluxo do movimento, precisão e concentração), princípios estes que exigem altos níveis de concentração, controle e precisão de movimentos,

sincronizando mente e corpo (APARÍCIO, PÉREZ, 2005; HERDMAN, 2000; PANELLI, 2006), podendo-se sugerir que os sujeitos responderam adequadamente à questão (Tabela 2).

**Tabela 2. Benefícios do método Pilates, segundo estudantes universitários (n = 26).**

Benefícios citados	Alunos (número de respostas)
Tônus muscular	10
Controle corporal	7
Controle mental	3
Flexibilidade	12
Força	9
Equilíbrio	4
Correção postural	9
Condicionamento	7

Propôs-se investigar, também, a opinião dos estudantes entrevistados sobre qual o público praticante do método e em que tipo de atividade o método Pilates enquadra-se (Tabela 3).

**Tabela 3. Praticantes do método Pilates, segundo estudantes universitários (n = 87).**

Possíveis Praticantes de Pilates	Alunos (número de respostas)
Não sei responder	3
Crianças	45
Adultos	74
Idosos	81
Portador de doenças (motoras, coronarianas)	31
Outros (atletas)	3

Pelos resultados observa-se que quase todos (81) os entrevistados responderam que Pilates é uma modalidade praticada por idosos, e muitos (74)

ainda consideram a prática/interesse de adultos. Apenas 03 acadêmicos vislumbram a participação de atletas na modalidade, enquanto a participação de crianças foi considerada em 45 respostas.

Embora este estudo não tenha tido como objetivo investigar o público praticante do método, sugerindo esse dado ser analisado em próximos estudos, percebe-se que o resultado obtido pelos estudantes mostra a dominância de praticantes sendo idosos (81 respostas de 87), porém este é um dado que este estudo não responderá.

Quanto à “*modalidade em que o Pilates se enquadra*”, observou-se 73 resultados para atividade física, 45 identificando também o Pilates como sessão terapêutica e 35 como treinamento. Já dentre os 24 professores investigados, 22 responderam que Pilates seria atividade física e sessão terapêutica, e 11 treinamento. Ainda analisando estes dados, 25 dos 87 alunos e 10 dos 24 professores responderam que Pilates pode ser tanto atividade física, sessão terapêutica como treinamento, dependendo da necessidade de seu praticante. Desta forma pode-se concluir que Pilates trabalha com movimento e desenvolvimento humano e a metodologia aplicada dependerá das necessidades de cada praticante.

Considerando os seis princípios básicos do método, percebe-se a necessidade de ter mais e melhores conhecimentos específicos, estudados pelo próprio Joseph para criação de seu método (PANELLI, 2006). Todavia, apenas 8 dos 87 alunos não souberam responder “*quais conhecimentos específicos são necessários para a formação em Pilates*”, enquanto 100% dos professores e 67 dos alunos marcaram adequadamente as opções de respostas para esta questão.

**Tabela 4. Respostas dos alunos concluintes de Educação Física sobre especificidades do método Pilates (n = 87).**

Itens/Respostas	Alunos (número de respostas)
<b>Conhece o Método</b>	
Sim	71
Não	16
<b>Classificação do Conceito de Pilates</b>	
Totalmente certo	0
Parcialmente certo	3
Parcialmente errado	16
Totalmente errado	67
<b>Identificação de Benefícios do método</b>	
Sim	26
Não	61
<b>Citação de conhecimentos específicos necessários</b>	
Fisiologia	66
Biomecânica	73
Anatomia	79
Cinesiologia	70
Nenhum	8

Finalmente, convém ressaltar, porém, que se notou incoerência nas respostas das questões “*you know the Pilates method*”, “*conceive what is Pilates*”, “*you know how to describe the benefits of the method?*”, “*which of these specific knowledge do you think necessary to be a Pilates professor? (physiology, biomechanics, anatomy, kinesiology, none)*”.

Grande parte dos entrevistados (71), respondeu conhecer o método, em contrapartida este número diminuiu quando se avalia o conhecimento sobre as particularidades do método, pois somente 19 alunos souberam conceituar e 26 citar benefícios adquiridos com o Pilates.

## 5 CONCLUSÕES

Através da coleta realizada, pode-se concluir que o profissional atuante em Pilates é egresso dos cursos de Educação Física (03 casos) e Fisioterapia (21 casos), sendo a maioria fisioterapeuta. Há portanto, demanda para ambas as formações, mas ainda pouca atuação do educador físico no município de João Pessoa/PB, e a maioria dos respondentes concorda com a atuação complementar de ambas as áreas, bem como identificam diferentes enfoques de atuação conforme as duas formações acadêmicas, concordando com as diretrizes de seus Conselhos Regionais (CREF e CREFITO).

Estes profissionais tiveram sua certificação em Pilates a partir de 05 instituições diferentes (sendo a mais procurada a Physio Pilates), investindo de R\$3.000 a R\$12.000, e com tempo de duração que variou 08 a 48 meses, e declararam obter remuneração média de R\$46,59 por hora-aula.

Sobre a quantificação e oferta do método Pilates em João Pessoa/PB, verificou-se que a modalidade é oferecida em estabelecimentos tendo sido encontradas 16 empresas nos bairros investigados, sendo 14 do tipo clínicas de fisioterapia e 02 academias contendo estúdios de Pilates.

Considerando as respostas dos acadêmicos, formandos em EF, conclui-se que os cursos de graduação ainda contribuem pouco para o conhecimento e/ou preparação para atuar profissionalmente com o Método Pilates, uma vez que foram obtidas respostas pouco consistentes para as questões levantadas: 71 dos 87 alunos entrevistados relataram ser conhecedores do assunto, porém apenas 19 souberam conceituá-lo detalhadamente ou citar elementos coerentes à história do método; 41 declararam conhecer o método através da mídia sem no entanto saberem conceituá-lo; apenas 19,54% dos graduandos tiveram informações no meio acadêmico sobre o método; 16 alunos declararam não conhecer o método; 26 entrevistados souberam citar corretamente benefícios resultantes da prática do Pilates, conseguindo mencionar cerca de 2 benefícios do método, enquanto 61 sujeitos não souberam citar benefícios; as respostas sobre o público-alvo do método foram corretas, em maioria, porém indicaram conhecimento incompleto.

Tanto alunos em formação como profissionais atuantes conseguem relacionar o Pilates como atividade física, sessão terapêutica e treinamento, o que condiz com sua rela abrangência e possibilidades.

Conclui-se, de forma geral, que o mercado atualmente absorve tanto profissionais de FIS como da EF, porém os fisioterapeutas encontram-se muito mais presentes, ao mesmo tempo em que parece ser necessário difundir e aumentar a veiculação de informações mais detalhadas e corretas sobre Pilates dentre acadêmicos de EF. Talvez esta circunstância contribua para a ainda pequena contribuição do educador físico no mercado investigado, uma vez que os profissionais atuantes não só aceitam como respeitam a interdisciplinaridade prática. Como a possibilidade de certificação e otimização da carreira é especializada mas também diversificada, em termos de opções de empresas formadoras, tempo e custo de investimento, há que se melhorar o nível de conhecimento para que, talvez, este nicho possa ser ocupado de forma mais contundente pelos concluintes dos cursos de EF de João Pessoa/PB.

## 6 REFERÊNCIAS

AB, PILATES. **Associação Brasileira de Pilates**. Disponível em:  
< <http://www.abpilates.com.br/site/associacao.asp?id=2> > Acesso em: 12 set 2010.

ALMEIDA, G.L: **Resolução CREFITO nº 28, de 29 de janeiro de 2009**. Disponível em:<[http://semesp.org.br/portal/pdfs/juridico2009/resolucoes/04.03.09/28\\_29.01.09.pdf](http://semesp.org.br/portal/pdfs/juridico2009/resolucoes/04.03.09/28_29.01.09.pdf)> Acesso em: 11 set 2010.

AOKI, M.S; CAVALCANTE, S.M; KOLYNIK, I.E.G. **Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates®**. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v10n6/a05v10n6.pdf> > Acesso em: 12 set 2010.

APARICIO, E; JAVIER P. **O autentico método Pilates, a arte do controle**. São Paulo; Planeta, 2005.

BABRY C. P; BRANDÃO H. P. **Gestão por competências: métodos e técnicas para mapeamento de competências**. Revista do serviço público. v. 56, nº 2 abr/jun 2005. Disponível em: <[http://ieprev.com.br/userfiles/file/rsp56\\_2.pdf#page=57](http://ieprev.com.br/userfiles/file/rsp56_2.pdf#page=57)> Acesso em: 25 nov 2010.

BANGE, M. **Pilates and Soccer Conditioning**. Disponível em: <http://www.marybange.com/pilates-for-soccer.htm> Acesso em: 16 jul 2010.

BARBETTA, P. A; **Estatística Aplicada às ciências sociais**. Florianópolis. Editora da UFSC, 1998.

BARON, Bruno Manfredini. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Niterói,v.13,n.4, jul/ago 2007. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922007000400002&script=sci\\_arttext&tlng=esja.org](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922007000400002&script=sci_arttext&tlng=esja.org)> Acesso em: 17 jul 2010.

BLOUNT, T; MCKENZIE, E. **Pilates Básico**. São Paulo. Manole, 2006.

BRACHT, Valter. **A construção das teorias pedagógicas da educação física**. Cad. CEDES. 1999, vol.19, n.48, PP.69-88. Disponível em: < [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32621999000100005&script=sci\\_arttext&tlng=pt+>](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0101-32621999000100005&script=sci_arttext&tlng=pt+>) Acesso em 7 set 2010.

BRANDSTETTER, C.M; **Segmentação de Mercado em Empresas de Serviços-Adequação das Estratégias de Marketing**. Disponível em: < [http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2008\\_TN\\_STO\\_073\\_523\\_12132.pdf](http://www.abepro.org.br/biblioteca/enegep2008_TN_STO_073_523_12132.pdf)> Acesso em: 7 ago 2010.

CGPA, PILATES. **Centro de Ginástica Postural Angélica**. Disponível em:  
< <http://www.cgpapilates.com.br/qualidade.asp> > Acesso em: 12 set 2010.

CONFEF. **Conselho Regional de Educação Física**. Disponível em:  
<<http://www.confef.org.br/extra/conteudo/impressao.asp?id=482>> Acesso em: 11 set 2010.

CREFITO 3. **Conselho Regional de Fisioterapia e Terapia Ocupacional da 3ª Região**. Disponível em:< <http://www.crefito.com.br/>> Acesso em: 17 jul 2010.

FERREIRA, C et al. **O método Pilates sobre a resistência muscular localizada em mulheres adultas**. Disponível em:<  
<http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/mot/v3n4/v3n4a07.pdf>> Acesso em: 18 jul 2010.

FREIRE, J.B; **Educação de Corpo Inteira-Teoria e Prática da Educação Física**. São Paulo. Scipione,1994.

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. **Compreendendo o desenvolvimento motor**. São Paulo; Phorte,2003.

GARCIA, I.; **Inélia Garcia**. Disponível em: <  
<http://www.ineliagarcia.com.br/inelia.asp>> Acesso em: 29 set 2010.

GENTIL, P. **Bases Científicas do Treinamento de Hipertrofia**. Rio de Janeiro. Sprint, 2005.

GHILARD, R. **Formação Profissional em Educação Física: A relação Teórica e Prática**. Motriz. Disponível em: <  
[http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/04n1/4n1\\_ART01.pdf](http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/04n1/4n1_ART01.pdf)> Acesso em: 20 ago 2010.

HALL, S. J. **Biomecânica Básica**. São Paulo; Manole, 2009.

HERDMAN, A; SELBY, A. **Pilates como criar o corpo que você deseja**. São Paulo; Manole, 2000.

MALSCHITZKY, N; **A Importância da Orientação de Carreira na Empregabilidade**. Disponível em:  
<[www.fae.edu/publicacoes/pdf/IIseminario/.../organiacoes\\_16.pdf](http://www.fae.edu/publicacoes/pdf/IIseminario/.../organiacoes_16.pdf) > Acesso em: 20 ago 2010.

MARCO, A.; PANELLI C. **Método Pilates de condicionamento de corpo**. São Paulo; Phorte,2006.

PANELLI, C. **A obra completa de Joseph Pilates**. São Paulo: Phorte, 2010;

PANELLI, C. **Método Pilates de condicionamento do corpo**. São Paulo: Phorte, 2006;

PHYSIO, PILATES. **Physio Pilates**. Disponível em:  
< <http://www.physiopilates.com/educacao/cursos> > Acesso em: 12 set 2010.

CONFEEF. **Resolução CONFEEF nº 056/2003. Rio de Janeiro, ago 2003. Disponível em:**  
**em:**<[http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd\\_resol=103](http://www.confef.org.br/extra/resolucoes/conteudo.asp?cd_resol=103)>  
**Acesso em: 18 jul 2010;**

REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE. Niterói. **Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal**.v.13,n.4, jul/ago 2007. Disponível em:  
< [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922007000400002&script=sci\\_arttext&tlng=esja.org](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922007000400002&script=sci_arttext&tlng=esja.org)> Acesso em: 17 jul 2010.

REVISTA OFICIAL PILATES. São Paulo. Ed. Online, n. 5, v.1, set 2010.

ROSA, E.F; PERINI, S. **A Regulamentação do método Pilates no Brasil**. Disponível em: < <http://www.abpilates.com.br/site/noticias.asp?idNoticia=211>>  
Acesso em: 11 set 2010.

STOTT, PILATES. **Stott Pilates**. Disponível em:  
< [http://www.stottpilates.com/faq.html#anchor\\_method](http://www.stottpilates.com/faq.html#anchor_method) > Acesso em: 12 set 2010.

THE STUDIO, PILATES. **The Pilates Studio Brasil**. Disponível em:  
< <http://www.pilates.com.br/> > Acesso em: 12 set 2010.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA. Centro de Ciências da Saúde. **Fluxograma do Curso de Educação Física**. Disponível em:  
< <http://www.ccs.ufpb.br/>> Acesso em: 17 jul 2010.

WILLIAMS, S. **Para começar a praticar Pilates**. São Paulo; Publifolha, 2005.

## APÊNDICE A

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre *A atuação do profissional de educação física como professor de Pilates no município de João Pessoa: Diagnóstico e Perspectivas*, está sendo desenvolvida por Rubiane Andrade do Amaral, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do(a) Prof.(a) MS Marcelle de Oliveira Martins.

Os objetivos do estudo são levantar o número de profissionais de Educação Física que atuam como professores do método Pilates nos estúdios localizados no Município de João Pessoa e o conhecimento de acadêmicos do curso de Educação Física da possibilidade de atuação na prática deste método como agente a proporcionar bem estar com sistema de exercícios sistematizados de completa coordenação de corpo, mente e espírito.

A finalidade deste trabalho é contribuir para a qualificação profissional de educadores físicos, mostrando-lhes a possibilidade de trabalhar com Pilates.

Solicito a sua colaboração para entrevista ou questionário, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

Esclareço que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a).

O pesquisador estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido(a) e dou o meu consentimento para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

---

Assinatura do Participante da Pesquisa  
ou Responsável Legal

---

Assinatura da Testemunha

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para o (a) pesquisador (a) Rubiane Andrade do Amaral

Endereço (Setor de Trabalho): Rua Antonio Leopoldo Batista, n 105

Telefone: (83) 3235-3059 ou (83) 8828-4760

Atenciosamente,

---

Assinatura do Pesquisador Responsável

---

Assinatura do Pesquisador Participante

**APÊNDICE B****QUESTIONÁRIO PARA PROFESSORES DE PILATES NO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA/PB.**

Prezado(a) Professor(a),

O seguinte questionário é instrumento para coleta de dados do estudo *A atuação do educador físico como professor de Pilates no Município de João Pessoa: Diagnóstico e Perspectivas*, que representa o trabalho de conclusão de curso de Rubiane Andrade do Amaral. Solicito sua colaboração para responder o questionário da maneira mais clara possível, sem deixar questões em branco.

Agradeço desde já sua participação!

1. CÓDIGO *não preencha este campo*
2. Gênero: ( ) Masculino ( ) Feminino
3. Idade:
4. Instituição de Ensino de graduação: \_\_\_\_\_
5. Graduação: ( ) Fisioterapia ( ) Educação Física
- 6 Como você conheceu o método Pilates?  
( ) Universidade ( ) Mídia ( ) Outros: \_\_\_\_\_
7. Em qual instituição você fez sua certificação de Pilates?
8. Qual o período/tempo da sua certificação?
9. Qual foi o investimento financeiro total para sua certificação em Pilates?
10. Qual o valor cobrado pela sua aula de Pilates?
11. Quais destes conhecimentos específicos são necessários para ser professor de Pilates? (questão de múltipla escolha, você poderá marcar mais de uma informação).  
( ) Fisiologia ( ) Biomecânica ( ) Anatomia ( ) Cinesiologia  
( ) Nenhum, a certificação em Pilates não necessita de conhecimentos específicos prévios.
12. Quantos alunos no total você tem, considerando os últimos dois meses de aula?
13. Na sua opinião, os alunos procuram o Pilates com as finalidades (questão de múltipla escolha, você poderá marcar mais de uma informação) de:  
( ) Atividade física ( ) Sessão terapêutica ( ) Treinamento  
( ) Outra \_\_\_\_\_

14. Você concorda que o fisioterapeuta/educador físico\* pode atuar como professor de Pilates? \* se você for fisioterapeuta, leia somente “educador físico” e vice versa.

( ) Sim( ) Não Por quê?\_\_\_\_\_

15. Você percebe diferenças na atuação do fisioterapeuta e do educador físico, como professores de Pilates?

( ) Sim( ) Não Qual?\_\_\_\_\_

16. Qual sua opinião sobre a atuação profissional do fisioterapeuta e do educador físico, em um mesmo local que oferece Pilates?

.

## APÊNDICE C

### QUESTIONÁRIO SOBRE O NÍVEL DE CONHECIMENTO DOS ACADÊMICOS CONCLUÍNTES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA, SOBRE PILATES.

Prezado(a) Colega,

O seguinte questionário é instrumento para coleta de dados do estudo *A atuação do educador físico como professor de Pilates no Município de João Pessoa: Diagnóstico e Perspectivas*, que representa o trabalho de conclusão de curso de Rubiane Andrade do Amaral. Solicito sua colaboração para responder o questionário da maneira mais clara possível, sem deixar questões em branco.

Agradeço desde já sua participação!

1. CÓDIGO *não preencha este campo*

THE STUDIO, PILATES. **The Pilates Studio Brasil**. Disponível em:  
< <http://www.pilates.com.br/> > Acesso em: 12 set 2010.

2. Gênero: ( ) Masculino ( ) Feminino

3. Idade:

4. Instituição de Ensino: ( ) Unipê ( ) UFPB

5. Você conhece o método Pilates?

( ) Sim ( ) Não

6. Se sua resposta na questão anterior foi positiva, como você conheceu o método Pilates?

( ) Universidade ( ) Mídia ( ) Outros: \_\_\_\_\_

7. Conceitue o que é Pilates: \_\_\_\_\_

8. Você conhece algo da história do Pilates?

( ) Sim ( ) Não O que? \_\_\_\_\_

9. Você sabe descrever os benefícios do Método?

( ) Sim ( ) Não Quais? \_\_\_\_\_

10. Na sua opinião, que tipo de pessoa deve praticar Pilates? (questão de múltipla escolha, você poderá marcar mais de uma informação)

( ) Não sei responder ( ) Criança ( ) Adulto ( ) Idoso

( ) Portador de alguma doença. Qual? \_\_\_\_\_ ( ) Outros: \_\_\_\_\_

11. Quais destes conhecimentos específicos você acha necessários para ser professor de Pilates? (questão de múltipla escolha, você poderá marcar mais de uma informação)

Fisiologia  Biomecânica  Anatomia  Cinesiologia

Nenhum, a certificação em Pilates não necessita de conhecimentos específicos prévios.

12. Você considera que o Pilates é (questão de múltipla escolha, você poderá marcar mais de uma informação):

Atividade física  Sessão terapêutica  Treinamento

Outra \_\_\_\_\_

## ANEXO A

## CARTA DE ANUÊNCIA

Prezado (a) Senhor (a),

Solicito a sua colaboração no sentido de disponibilizar o número total de acadêmicos no último período do curso de Educação Física, bem como consentir a aplicação de questionário com o objetivo de analisar o conhecimento dos concluintes do curso sobre o método Pilates, a fim de obter informações para o banco de dados do meu projeto de pesquisa de conclusão de curso.

A referida pesquisa é sobre *A atuação do profissional de educação física como professor de Pilates no município de João Pessoa: Diagnóstico e Perspectivas*, está sendo desenvolvida por Rubiane Andrade do Amaral, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do(a) Prof(a) Ms Marcelle de Oliveira Martins.

Os objetivos principais do estudo são:

- a) Levantar o número de profissionais de Educação Física que atuam como professores do método Pilates nos estúdios localizados no Município de João Pessoa;
- b) Avaliar o conhecimento dos formandos do curso de Educação Física sobre as possibilidades de atuação na prática deste método.

Ainda, a finalidade deste trabalho é contribuir para a qualificação profissional de educadores físicos, mostrando-lhes a possibilidade de trabalhar com Pilates.

Estarei à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Eu, IDEBALDO GAIKI, declaro que recebi as informações necessárias sobre a pesquisa, *A atuação do profissional de educação física como professor de Pilates no município de João Pessoa: Diagnóstico e Perspectivas*, e disponibilizarei os dados solicitados, bem como permito que a pesquisa de Rubiane Andrade do Amaral, seja realizada com os acadêmicos concluintes do curso de Educação Física, colaborando assim para seu trabalho de conclusão de curso.

  
Ms. Marcelle de Oliveira Martins

  
Rubiane Andrade do Amaral

Assinatura

João Pessoa, 25 de Agosto de 2010.

Prof. Esp. Idebaldo Gris  
Coordenador do Curso  
de Educação Física / UFPE  
Mat. 0331011

## ANEXO B

## CARTA DE ANUÊNCIA

Prezado (a) Senhor (a),

Solicito a sua colaboração no sentido de disponibilizar o número total de acadêmicos no último período do curso de Educação Física, bem como consentir a aplicação de questionário com o objetivo de analisar o conhecimento dos concluintes do curso sobre o método Pilates, a fim de obter informações para o banco de dados do meu projeto de pesquisa de conclusão de curso.

A referida pesquisa é sobre *A atuação do profissional de educação física como professor de Pilates no município de João Pessoa: Diagnóstico e Perspectivas*, está sendo desenvolvida por Rubiane Andrade do Amaral, aluna do Curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, sob a orientação do(a) Prof(a) Ms Marcelle de Oliveira Martins.

Os objetivos principais do estudo são:

- a) Levantar o número de profissionais de Educação Física que atuam como professores do método Pilates nos estúdios localizados no Município de João Pessoa;
- b) Avaliar o conhecimento dos formandos do curso de Educação Física sobre as possibilidades de atuação na prática deste método.

Ainda, a finalidade deste trabalho é contribuir para a qualificação profissional de educadores físicos, mostrando-lhes a possibilidade de trabalhar com Pilates.

Estarei à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Eu, Ramon Cunha Montenegro, declaro que recebi as informações necessárias sobre a pesquisa, *A atuação do profissional de educação física como professor de Pilates no município de João Pessoa: Diagnóstico e Perspectivas*, e disponibilizarei os dados solicitados, bem como permito que a pesquisa de Rubiane Andrade do Amaral, seja realizada com os acadêmicos concluintes do curso de Educação Física, colaborando assim para seu trabalho de conclusão de curso.

Ms Marcelle de Oliveira Martins  
Ms Marcelle de Oliveira Martins

Rubiane Andrade do Amaral  
Rubiane Andrade do Amaral

Prof. Ramon Cunha Montenegro  
Coordenador do Curso de Educação Física - UNPE  
ASSINATURA  
MATRÍCULA: 001584

ANEXO C  
João Pessoa, 25 de Agosto de 2010.



Centro Universitário de João Pessoa

Secretaria Geral de Ensino

Curso: Educação Física

Turma: P6-U

PERÍODO: 2010.2

SALA 106

COD. DISC	DISCIPLINA	CÓD. PROF.	NOME DO PROFESSOR
DEF 168	Ética Profissional em Educação Física	2470	Felipe Brandão dos Santos Oliveira
DEF 167	Basquetebol	1178	Rogério Fonseca dos Santos
DEF 166	Educação Física adaptada	2867	Susane Grup
DEF 165	Dança	1313	Adjane Maria Pontes César
DLA 236	Língua Brasileira de Sinais- LIBRAS	2776	Josineide Castro Lima
DEF 164	Estágio Supervisionado III ( Gestão na Educação Física	2548	Tailia Xavier Leal
DEF 152	Ginástica Artística	1398	Kátia Virginia Jardim Feitosa
DED237	Didática	1540	Ana Cláudia Dias de Fontes
DEF141	Futebol de campo	618	José Clizaldo da Silva França

**HORÁRIO**

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
13:00	LIBRAS	ED. FÍSICA ADAPTADA	LIBRAS	GINÁSTICA ARTÍSTICA	DIDÁTICA
13:50	LIBRAS	ED. FÍSICA ADAPTADA	LIBRAS	GINÁSTICA ARTÍSTICA	DIDÁTICA
14:40	GINÁSTICA ARTÍSTICA	DIDÁTICA	ÉTICA PROFISSIONAL	GINÁSTICA ARTÍSTICA	BASQUETEBOLE
15:30	GINÁSTICA ARTÍSTICA	DIDÁTICA	ÉTICA PROFISSIONAL	ÉTICA PROFISSIONAL	BASQUETEBOLE
16:20	ED. FÍSICA ADAPTADA	BASQUETEBOLE	ESTÁGIO	FUTEBOL DE CAMPO	FUTEBOL DE CAMPO
17:10	ED. FÍSICA ADAPTADA	BASQUETEBOLE	ESTÁGIO	FUTEBOL DE CAMPO	FUTEBOL DE CAMPO
18:00		DANÇA DANÇA	ESTÁGIO		DANÇA DANÇA
18:50					DANÇA DANÇA

## ANEXO D

DISCIPLINAS OPTATIVAS - 7º E 8º PERÍODOS - ÁREA DESPORTIVA (210H)									
CODIGO	C. H.	TUR.	NOME DA DISCIPLINA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SALAS
1609102	075	-	Atletismo	-	-	-	-	-	SALAS
1609215	045	01	Práticas Alternativas à Educação Física	-	-	-	1500 1800	-	GE
1301112	075	01	Fundamentos Biológicos da Educação	1900 2040	-	1900 2040	-	-	-
1609109	075	-	Basquete	-	-	-	-	-	-
1609202	075	-	Natação	-	-	-	-	-	-
1609146	075	01	Futebol de Campo	-	0900 1200	-	-	-	DEPO6/Matru-campo
1609171	060	01	Handebol	-	0700 0900	1000 1200	-	-	GE/SAL do GE
1609242	075	01	Voleibol	-	-	0900 1200	1000 1200	-	GD/DEF 08
1609184	045	01	Massagem	-	0900 1200	-	-	-	SAL do GE
1609148	060	01	Futebol de Salão	-	-	-	-	-	DEF 08/Matru
1609201	030	01	Matriculário	-	-	-	1800 1800	-	Lab. Info./CCS
1614122	045	02	Matriculatório em Saúde	-	-	1300 1600	-	-	Lab. Info./CCS

DISCIPLINAS OPTATIVAS - 7º E 8º PERÍODOS - ÁREA NA O ESCOLAR (240H)									
CODIGO	C. H.	TUR.	NOME DA DISCIPLINA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SALAS
1609203	045	-	Natação Especial	-	-	-	-	-	SALAS
1609155	045	01	Clínica em Academia II	-	-	-	-	1500 1800	Bosque
1614122	045	02	Matriculatório em Saúde	-	-	1300 1600	-	-	Lab. Info./CCS
1609201	030	01	Matriculário	-	-	-	1600 1800	-	DEF 08/Matru
1609184	045	01	Massagem	-	0900 1200	-	-	-	Sala do GE
1609215	045	01	Práticas Alternativas à Educação Física	-	-	-	1500 1800	-	GE
1301112	075	01	Fundamentos Biológicos da Educação	1900 2040	-	1900 2040	-	-	-
1609127	060	01	Educação Física Especial II	-	1800 1200	-	-	-	GG
1609241	045	01	Teinamento Desportivo II	-	1300 1800	-	-	-	DEF 07

DISCIPLINAS OPTATIVAS - 7º E 8º PERÍODOS - ÁREA ESCOLAR (255H)									
CODIGO	C. H.	TUR.	NOME DA DISCIPLINA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SALAS
1303101	060	01	Curriculos e Programas	1000 1200	-	-	-	-	SALAS
1303101	060	02	Curriculos e Programas	-	2040 2220	-	-	-	-
1303103	045	02	Educação de Específicas	-	-	-	2040 2220	-	-
1301112	075	01	Fundamentos Biológicos da Educação	1900 2040	-	1900 2040	-	-	1500 1800
1609215	045	01	Práticas Alternativas à Educação Física	-	-	-	1500 1800	-	GE
1303122	045	02	Planejamento Educacional	-	1400 1700	-	-	-	-
1614122	045	02	Matriculatório em Saúde	-	-	1300 1600	-	-	Lab. Info./CCS

4º PERÍODO - ÁREA: DESPORTIVA

CÓDIGO	C.H.	TUR.	NOME DA DISCIPLINA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SALAS
1609132	060	01	Estágio Charuter	-	-	0700 0900	-	0700 0900	DEF 07
1301108	045	01	Filosofia da Educação I	1000 1200	-	1100 1300	-	0900 1200	DEF 07/DEF 08
1609200	060	01	Monografia	1000 1200	0700 0900	-	-	-	DEF 08/DEF 07
1609200	060	02	Monografia	-	-	-	0700 1000	-	DEF 08
1609217	045	01	Psicologia Desportiva	-	-	-	-	-	DEF 08
1609225	045	01	Sociologia do Desporto	0700 1000	-	-	-	-	DEF 08

4º PERÍODO - ÁREA: NÃO ESCOLAR

CÓDIGO	C.H.	TUR.	NOME DA DISCIPLINA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SALAS
1609132	060	01	Estágio Charuter	-	-	0700 0900	-	0700 0900	DEF 07
1301108	045	01	Filosofia da Educação I	1000 1200	-	1100 1300	-	0900 1200	DEF 07/DEF 08
1609200	060	01	Monografia	1000 1200	0700 0900	-	-	-	DEF 08/DEF 07
1609200	060	02	Monografia	-	-	-	0900 1100	-	DEF 07
1405146	060	01	Psicologia Social	-	-	0900 1100	0900 1100	-	DEF 07

4º PERÍODO - ÁREA: ESCOLAR

CÓDIGO	C.H.	TUR.	NOME DA DISCIPLINA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SALAS
1609132	060	01	Estágio Charuter	-	-	0700 0900	-	0700 0900	DEF 07
1301108	045	01	Filosofia da Educação I	1000 1200	-	1100 1300	-	0900 1200	DEF 07/DEF 08
1609200	060	01	Monografia	1000 1200	0700 0900	-	-	-	DEF 07/DEF 08
1609200	060	02	Monografia	-	-	-	0700 0900	-	DEF 08/DEF 07
1301119	060	01	História da Educação III	-	1000 1200	-	-	-	DEF 08/DEF 07

## ANEXO E



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAIBA - UFPB  
 HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY - HULW  
**COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA COM SERES  
 HUMANOS - CEP**

**CERTIDÃO**

Com base na Resolução nº 196/96 do CNS/MS que regulamenta a ética da pesquisa em seres humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Lauro Wanderley - CEP/HULW, da Universidade Federal da Paraíba, em sua sessão realizada no dia 28/09/2010, após análise do parecer do relator, resolveu considerar APROVADO o projeto de pesquisa intitulado ATUAÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PROFESSOR DE PILATES NO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA: diagnóstico e perspectivas Protocolo CEP/HULW nº. 553/10, Folha de Rosto nº 371568, dos pesquisadores RUBIANE ANDRADE DO AMARAL e prof<sup>ª</sup>. Ms. MARCELLE DE OLIVEIRA MARTINS (orientadora).

Ao final da pesquisa, solicitamos enviar ao CEP/HULW, uma cópia desta certidão e da pesquisa, em CD, para emissão da certidão para publicação científica.

João Pessoa, 28 de setembro de 2010.

Iaponira Cortez Costa de Oliveira  
 Coordenadora do Comitê de Ética  
 em Pesquisa - CEP/HULW

*Prof<sup>ª</sup> Dr<sup>ª</sup> Iaponira Cortez Costa de Oliveira*  
 Coordenadora do Comitê de Ética em Pesquisa-HULW

## **ANEXO F**

### **RELATÓRIO DE REALIZAÇÃO DO PILOTO**

O piloto deste estudo foi realizado com a turma do sétimo período do curso de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba, por ser a instituição de ensino da autora desta pesquisa, facilitando o acesso aos alunos e professores, de forma a torna o processo de realização do piloto mais ágil.

O piloto foi realizado no dia 13, de outubro do ano corrente, na sala de número 6 do Departamento de Educação Física da UFPB, na qual a professora, Sandra Barbosa da Costa, ministrava aula de sua disciplina, Ginástica de academia I. A professora disponibilizou um espaço em sua alua para que fosse realizada a coleta do piloto.

A coleta foi realizada com vinte e um alunos, de maneira que primeiramente foi exposto o tema e objetivo da pesquisa, seguido da entrega do questionário (APENDICÊ C) e do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APENDICÊ A). O processo de apresentação à turma, exposição de tema e objetivo e de resposta do questionário durou doze minutos.

Após a entrega dos questionários o pesquisador deu espaço para possíveis dúvidas ou sugestões para aperfeiçoamento do questionário. Uma sugestão feita foi em relação à questão de número 5 (Você conhece o método Pilates?), na qual a resposta é bem subjetiva, uma vez que o termo Pilates está na mídia, às pessoas podem sim conhecer o método Pilates ao ler uma revista ou assistir um programa de televisão.

Após analisar os questionários foi possível observar que 10 dos 21 alunos, responderam que conhecem o Pilates pela mídia, os quais 7 do total dos 10 que responderam mídia não sabem os benefícios do Pilates, de mesmo modo num total de 17 alunos que responderam conhecer o método, independente da fonte, 11 alunos não souberam responder os benefícios de maneira que a questão “Você conhece o método Pilates?” permaneceu e a questão “ Conceitue o que é Pilates.” Foi adicionada ao questionário.