Revista Eletrônica
Estácio Recife

# PERCEPÇÃO DE ESTRESSE POR ADULTOS PRATICANTES DO PILATES CLÁSSICO

Raísa Silva Cavalcanti[1]
raisacavalcanti@hotmail.com

**RESUMO:** Considerando a incidência de estresse na população adulta, é possível notar a relevância da incorporação de atividades físicas que viabilizam benefícios que venham minimizar o estresse deste público. O objetivo do presente estudo foi verificar a eficácia do Método Pilates no controle do estresse em praticantes adultos. Metodologicamente trata-se de uma pesquisa descritiva de campo, de abordagem qualitativa, realizada em um Studio de Pilates, com participantes de ambos os sexos. Os dados foram analisados segundo a análise de conteúdo de Bardin. Para a apresentação das informações das entrevistas, foram construídos diagramas a partir das categorias analíticas "Percepção do nível de estresse com o Pilates" e "Causas da redução do estresse através do Pilates". O estudo contou com 22 participantes, sendo 72,7% do sexo feminino com média de idade de 42 anos e média de prática no Método Pilates entre 2 meses a 3 anos. Diante disto constatou-se que os dados coletados mostram que o Método Pilates auxilia significativamente no controle do estresse em adultos de ambos os sexos.

**Palavras-chave:** Pilates; Estresse psicológico; Atividade Física.

**ABSTRACT:** Considering the stress incidence in the adult population, it is possible to notice the relevance of physical activities incorporation that enables benefits that may minimize the stress in this public. The aim of the present study was to verify the Pilates Method effectiveness in the stress control to adult practitioners. Methodologically it is descriptive field research, with a qualitative approach, conducted in a Pilates Studio, with participants of both sexes. The data were analyzed according to Bardin content. For the presentation about the interview information, diagrams were constructed from the analytical categories "Stress level perception with Pilates" and "Stress reduction causes through Pilates". The study had 22 participants, 72.7% female with a mean age of 42 years old and average practice in the Pilates Method between 2 months to 3 years. Given this, it was found that the data collected show that the Pilates Method significantly helps in stress control in adults of both sexes.

**Key Words:** Pilates; Psychological Stress; Physical Activity.

[1]Discente do Centro Universitário Estácio Recife.

## INTRODUÇÃO

Atualmente, o indivíduo adulto, independente do sexo, tem, devido às responsabilidades em gerir uma família, se socializar no trabalho, administrar seu tempo com os estudos, sofrido nas áreas físicas, psicológicas e social. Tais demandas tem gerado um nível de estresse alto, acarretando picos de estresse frequentes e limitantes das atividades cotidianas (CLEGG, 2002).

O debate sobre controle dos níveis de estresse tem sido pauta na área da saúde, gerando estudos que viabilizam uma forma de minimizar, seja com medicamentos, terapias comportamentais ou atividades físicas. De acordo com um levantamento realizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1995), o estresse atinge cerca de 90% da população mundial (MENZANI, 2009).

O exercício físico tornou-se de grande valia na melhora da qualidade de vida dos indivíduos (SILVA, 2010), pois tem sido um aliado na melhora do desempenho motor e cognitivo, porém não está claro de que forma o Método Pilates pode contribuir na vida do indivíduo adulto, melhorando o nível de estresse, vindo das adversidades recorrentes do dia-a-dia.

No campo do movimento corporal o Método Pilates tem se destacado e a sua prática promove melhora significativa no desempenho funcional de seus praticantes, além de melhorar os aspectos cognitivos, segundo Nascimento Junior et al. (2012), auxiliando a minimizar as dificuldades acometidas, proporcionando bem-estar e uma melhora na qualidade de vida.

Segundo Joseph H. Pilates, as nossas atividades diárias combinam para nos desapontar fisicamente e nos estressar mentalmente, porém um dos principais resultados do Pilates, chamado por Joseph de “Contrologia” é a aquisição do domínio de sua mente sobre o controle completo do seu corpo. O método Pilates é um sistema de condicionamento físico que possui seis princípios: concentração, controle, precisão, centro, respiração e movimento fluido.

Sendo assim, objetivo do presente estudo foi analisar a percepção de estresse diante da prática do método Pilates, bem como identificar os principais fatores que influenciam esta relação na visão dos praticantes.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva de campo, de abordagem qualitativa. Esse método consiste na análise de diversos pontos de vista, na visão dos pesquisadores de acordo com sua pesquisa com parte do conhecimento (FLICK, 2009). Realizada em um Studio de Pilates clássico na cidade de Caruaru-PE, com 22 alunos de ambos os sexos, com idade ≥18anos.

A escolha do estabelecimento da pesquisa se deu por conveniência e a etapa de coleta das informações foi realizada em uma semana de visitas a um Studio de Pilates localizado em Caruaru, Pernambuco. No que diz respeito aos sujeitos participantes, foram considerados os indivíduos que praticassem Pilates por um período superior a 2 meses e tivessem idade superior a 18 anos, não possuindo nenhuma condição que dificultasse a prática da atividade. Foram excluídos os participantes que não estivessem frequentando as aulas de Pilates.

A entrevista foi realizada individualmente antes ou imediatamente após as aulas regulares do estabelecimento visitado, seguindo um roteiro semiestruturado de entrevista composto por duas perguntas que questionavam se houve mudança na percepção do estresse diante da prática do Pilates e o que determinou este resultado percepção do próprio praticante. Para a realização da coleta das informações, o gravador era ligado no momento às perguntas eram realizadas pelo pesquisador que se guiava pelo roteiro de entrevista semiestruturada, mas podendo adicionar questões e dialogar com o entrevistado na intenção de aprofundar as respostas. O gravador permaneceu ligado durante toda entrevista até finalizar as repostas dos alunos. As entrevistas tiveram uma duração média de 8 minutos.

Além da entrevista, os participantes responderam a um questionário sociodemográfico, que coletou informações sobre idade, sexo, tempo de prática, se trabalhavam e a carga horária trabalhada por semana. Posteriormente os dados coletados na entrevista foram transcritos manualmente e analisados segundo a análise de conteúdo proposta por Bardin (2011).

Para a apresentação das informações das entrevistas, foram construídos dois organogramas com o programa Microsoft Visio, a partir das categorias analíticas "Percepção do nível de estresse com o Pilates" e "Causas da redução do estresse através do Pilates", destacados na cor cinza. Os dados sociodemográfico foram tabulados e analisados com auxílio do Excel e, posteriormente, apresentados em frequências absolutas e relativas.

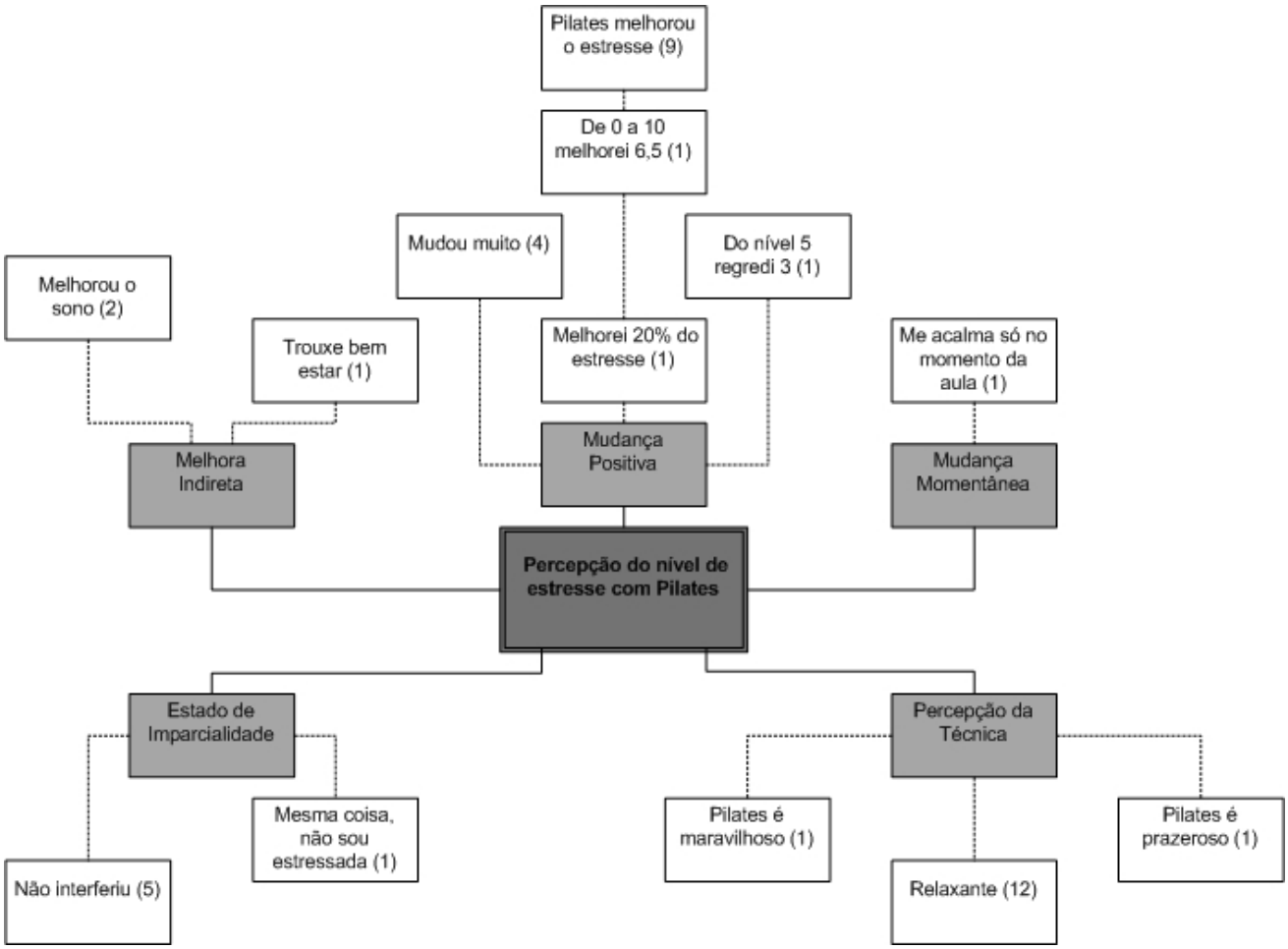
Antes de iniciar o estudo, todos os indivíduos participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, garantindo assim o direito do anonimato das respostas, além de retirar-se da pesquisa a qualquer momento. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade de Pernambuco com registro CAAE: 71097717.0.0000.5207, conforme todos os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao (s) sujeito (s) e ao Estado, estabelecidos na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/MS.

**Resultados e discussão**

O presente estudo contou com 22 participantes, sendo 72,7% do sexo feminino com média de idade de 42 anos e prática no Método Pilates entre 2 meses a 3 anos. A amostra tem-se o percentual de 95,5% de alunos que trabalham, sendo que 50% trabalham com a carga horária de mais de 40 horas semanais.

Após as análises das entrevistas surgiram duas categorias analíticas: "Percepção do nível de estresse com Pilates" e "Causas da redução do estresse através do Pilates", destacadas na cor cinza escuro. A primeira categoria, ilustrada na Figura 1, deu origem a cinco unidades de contexto, na cor cinza claro e foi originada a partir da pergunta "Como você descreveria seu nível de estresse desde que começou a praticar Pilates até hoje? ".

**Figura 1**. Percepção do nível de estresse de praticantes de Pilates.




**Fonte:** dados de pesquisa

Em relação à unidade de contexto "Melhora indireta", foi possível identificar 3 entrevistados, porém 2 que através da prática de Pilates conseguiram ter uma melhora na qualidade do sono, conforme citado pelo entrevistado 10: "Me libertei cinco meses de tomar remédio *pra* dormir, o Rivotril que eu tomava pra dormir. Eu me libertei através do Pilates...durmo super bem" (E.10). O estudo de Komatsu (2016), que teve como objetivo avaliar a prática do Pilates na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia, menciona que a melhora na qualidade do sono após a prática de exercícios físicos não foi diretamente estudada, mas pode ser um dos aspectos associados indiretamente aos benefícios na fibromialgia.

Na unidade "Mudança momentânea", foi relatado que o estresse diminuiu durante a aula, pelo entrevistado 11: "Eu continuo estressada do mesmo jeito. [Quando tu chega aqui no momento da aula...] Não ai eu me acalmo mais" (E.11). Já na unidade de "Estado de imparcialidade" foram identificados 6 entrevistados, dentre eles 5 disseram que não interferiu, como cita alguns entrevistados: "Acho que pouco interferiu" (E.6); "Acho que a mesma coisa" (E.8).

Quatorze entrevistados falaram sobre a unidade “Percepção da técnica”, como podemos ver em algumas citações: “Eu posso dizer que me acho uma pessoa mais tranquila... então eu acredito que após esse relaxamento, após essa respiração, eu consegui melhorar” (E.3); “Eu acho que a respiração contribui muito. Além disso, a dinâmica dos movimentos. E como esses movimentos trabalham com várias áreas do corpo e, corpo e mente estão integrados, então acho que acaba favorecendo mesmo essa calmaria” (E.22).

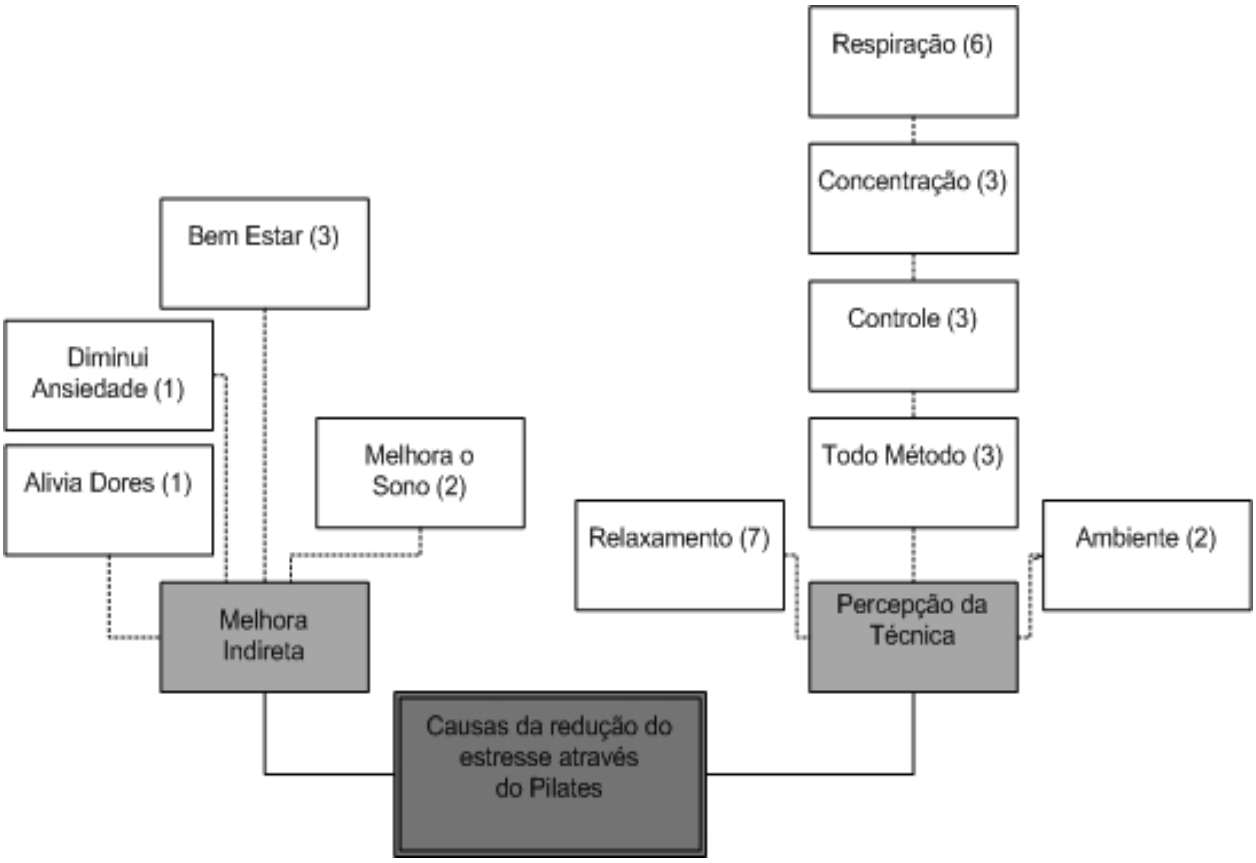
De acordo com o Joseph Pilates o seu método era filosófico e teórico, tendo como base principal um programa de condicionamento corpo e mente, possibilitando ao corpo movimentos fluídos e equilibrados. Dito isto, existem alguns princípios utilizados pelo Método Pilates, são eles: controle, centro, concentração, precisão, fluidez do movimento e respiração, variável também destacada na presente investigação como um dos motivos para a redução do estresse (PAUL, 2012).

De acordo com a coleta, 16 entrevistados constataram que o estresse melhorou. No organograma podemos ver na unidade “Mudança positiva” e segundo alguns relatos dos entrevistados 1 e 4: “Do Pilates *pra* cá eu melhorei já uns 20% do meu estresse. Ansiedade” (E.1); “Acho que se fosse uma nota de zero a dez, acho que 6,5 mais ou menos” (E.4). De acordo com o estudo de Vancinio (2017), o Pilates e caminhada impactam positivamente na qualidade de vida, depressão e ansiedade, podendo ser usado como uma alternativa para melhorar o estresse.

A Figura 2 trata-se de um organograma referente às respostas obtidas na coleta de dados sobre a pergunta, “Você acredita que a prática do Pilates é capaz de reduzir o estresse? Por quê?”. Foram identificados na coleta que 18 entrevistados (78%) responderam que “Sim”, o Método Pilates reduz o estresse. A segunda categoria analítica, ilustrada na Figura 2, foi composta por 2 unidades de contexto na cor cinza claro: “Melhora indireta” e “Percepção da técnica”.

]

**Figura 2.** Causas da redução do estresse através do Pilates.




**Fonte:** dados de pesquisa

Da unidade "Melhora indireta", vista na figura 2, podemos destacar 3 entrevistados que mencionam bem-estar, onde podemos ver na resposta do participante 6, "Então, eu acho que isso ajuda também no processo de, vamos dizer assim, bem-estar, né?!" (E.6); ainda nesta unidade 1 entrevistado mencionou alívio de dores, "alivia muito as dores, dores musculares. " (E.10), assim como em alguns artigos também falam (ESPÍNDULA, 2017; KRAWCZKY, 2016). Segundo Komatsu (2016), houve melhora na intensidade da dor, na qualidade de vida e no número de regiões dolorosas após o tratamento com o método Pilates.

Em contrapartida, na unidade "Percepção da Técnica" podemos destacar 7 participantes que falaram sobre o Relaxamento durante a prática do Método Pilates, onde podemos observar nos depoimentos dos entrevistados 7, 11 e 21: "Isso *pra* mim é muito relaxante" (E.7); "Eu acho que o relaxamento, porque eu acho que você chega aqui você se distrai" (E.11); "Ajuda demais, ajuda. Relaxa um pouco" (E.21).

Ainda na unidade "Percepção da Técnica" 6 entrevistados falaram sobre a respiração, como cita o entrevistado 4, "Pelo menos eu consegui aplicar para ficar menos nervosa, menos ansiosa porque é uma coisa que quando você *tá* nervosa afeta logo, é a sua respiração. Ai você aprende a ter esse controle e me ajudou bastante. Respirar bastante" (E.4); 3 falaram sobre concentração, "Eu acho que tem influência da respiração e também, assim, dessa sincronia, sabe, de você...No momento que você tá fazendo exercício você tem que tá muito concentrado, né?!"(E.16); e mais 3 citaram

todo o Método como redução do estresse, conforme citado pelo entrevistado 5, “Sim, sem dúvida. Acredito que tudo”(E.5).

Segundo Boix-Vilella (2017), o Método Pilates mostrou diversos benefícios à saúde mental através de estudos revisados de pesquisa científicas com relação aos níveis de estresse, auto eficácia, autoestima, humor, qualidade do sono, depressão e identificação com o exercício físico. Embora as evidências científicas ainda sejam bastante limitadas não se pode ignorar essa técnica.

A literatura científica em torno da técnica afirma que o Método Pilates consiste em um tipo de exercício físico resistido realizado em conjunto com a respiração e respeitando os seguintes princípios: controle, precisão, centralização, fluidez de movimento, concentração e respiração (MENDES, 2018). Tais princípios, empregados em todas as aulas, têm contribuído na qualidade de vida, nos aspectos funcional e cognitivo das pessoas que o praticam, (COSTA, 2018; RODRIGUES, 2010) proporcionando, assim, uma melhora na redução do estresse diário dos indivíduos (REYNEKE, 2008).

## CONCLUSÕES

Os dados coletados mostram que o Método Pilates pode ser um aliado na redução e controle do estresse em adultos de ambos os sexos, a partir da percepção de minimização direta desta tensão psicossocial ou decorrente da redução de outros aspectos que podem estressar os indivíduos. Assim, aspectos como sono, alívio de dores, ansiedade e bem-estar constituem fatores intervenientes nesta relação, contribuindo de forma indireta para melhora do estresse de praticantes de Pilates.

Embora os resultados consigam expor benefícios da prática do método Pilates na percepção do estresse dos praticantes, a literatura científica ainda não se apropriou das investigações voltadas para a relação entre as variáveis estudadas levando em consideração esta modalidade de exercício especificamente. Este aspecto trouxe limites nas discussões, visto que a técnica possui características peculiares que trariam resultados diferentes daqueles encontrados na relação entre estresse e outras modalidades de exercício físico. Diante do exposto, é possível destacar a necessidade de mais investigações que aprofundem o entendimento acerca da influência deste método na percepção do estresse, considerando, inclusive, a realização de estudos que considerem a utilização de instrumentos capazes de mensurar o estresse através de uma abordagem quantitativa.

## REFERÊNCIAS

CLEGG, BRIAN. **Gerenciamento do estresse**. 1. ed. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global strategy on occupational health for all**. Genova: World Health Organization, 1995.

MENZANI, GRAZIELE; BIANCHI, ESTELA REGINA. Stress dos enfermeiros de pronto socorro dos hospitais brasileiros. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, v. 11, n. 2, 2009.

BOOTH, FRANK W.; ROBERTS, C. K. Linking performance and chronic disease risk: índices of physical performance are surrogates for health. **British Journal of Sports Medicine**, v.42, n.12, 2008.

SILVA, RODRIGO SINNOTT et al. Atividade física e qualidade de vida**. Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 115-120, Jan. 2010.

NASCIMENTO JUNIOR, JOSÉ ROBERTO ANDRADE DO; CAPELARI, JULIA BELLINI; VIEIRA, LENAMAR FIORESE. Impacto da prática de atividade física no estresse percebido e na satisfação de vida de idosos. **Revista da Educação Física**. UEM, Maringá, v. 23, n. 4, p. 647-654, Dez. 2012.

PILATES, JOSEPH. **A obra completa de Joseph Pilates**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

FLICK, UWE. **Introdução à coleção pesquisa qualitativa. In: Gibbs G. Análise de dados qualitativos.** 1. ed. Porto Alegre: Bookman, 2009.

BARDIN, LAURENCE. **Análise de Conteúdo.** 70. ed. São Paulo: Revista Eletrônica de Educação, 2011.

KOMATSU, MARIANA et al. O treinamento de Pilates melhora a dor e a qualidade de vida de mulheres com síndrome da fibromialgia. **Revista Dor**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 274-278, Dez. 2016.

PAUL; MASSEY. **Pilates: uma abordagem anatômica.** 1 ed. São Paulo: Manole, 2012.

VANCINI, RODRIGO LUIZ et al. Pilates e treinamento aeróbico melhoram os níveis de depressão, ansiedade e qualidade de vida em indivíduos com sobrepeso e obesidade. **Arquivo de Neuro-Psiquiatria**, São Paulo, v. 75, n. 12, p. 850-857, Dez. 2017.

ESPINDULA, ROBERTA COSTA et al**.** Pilates para câncer de mama: uma revisão sistemática e meta-análise. **Revista da Associação Médica Brasileira,** São Paulo, v. 63, n. 11, p. 1006-1012, Nov. 2017.

KRAWCZKY, BRUNA; MAINENTI, MÍRIAM RAQUEL MEIRA; PACHECO, ANTONIO GUILHERME FONSECA. Efeito dos exercícios do método pilates no alinhamento postural de adultos saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 22, n. 6, p. 485-490, Dez. 2016.

BOIX VILELLA, SALVADOR; LEÓN ZARCEÑO, EVA; SERRANO ROSA, MIGUEL. Evidencias de la práctica Pilates sobre la salud mental de personas sanas. **Universidad y Salud**, v. 19, n. 2, p. 301-308, Ago. 2017.

TOZIM, BEATRIZ MENDES; NAVEGA, MARCELO TAVELLA. Efeito do método pilates na força muscular inspiratória e expiratória em idosos**. Revista Brasileira de**

**Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 20, n. 1, p. 1-9, Fev. 2018.

COSTA, TIAGO ROCHA ALVES et al. Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates. **Caderno de saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 3, p. 261-269, Jul. 2018.

RODRIGUES, BRENA GUEDES DE SIQUEIRA et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. **Revista Fisioterapia e Pesquisa,** São Paulo, v. 17, n. 4, p. 300-305, Dez. 2010.

REYNEKE; DREAS. **Pilates Moderno:** A Perfeita Forma Física ao seu Alcance**.** 1. ed. São Paulo: Manole, 2008.