

Estudos do Movimento Humano e Saúde

MOTIVOS DE ADESÃO E ADERÊNCIA EM PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

Angélica Danielevicz, Maria Eduarda de Moraes Sirydakís, Soraia Cleusa dos Santos; Rodrigo Sudatti Delevatti
E-mail: dudasirydakís@hotmail.com

O método Pilates foi criado pelo alemão *Joseph H. Pilates*. Tal método proporciona a conexão de corpo, mente e espírito, caracterizando-se como um programa de treinamento físico e mental, tendo como base a consciência de todos os movimentos musculares, controlados e precisos. Atualmente o número de pessoas inativas fisicamente ainda é alto, o que traz a necessidade de estudos acerca dos motivos para adesão e aderência dos indivíduos em diferentes modalidades de exercício físico, como o Pilates. Objetivo: Investigar os motivos de adesão e aderência à prática regular do método Pilates. Método: A amostra da pesquisa constitui-se por 12 indivíduos maiores de 18 anos, de ambos os sexos, praticantes de Pilates há mais de um ano em um estúdio localizado em Florianópolis (SC). Utilizou-se questionário adaptado da Yoga para o Pilates, constituído por 22 questões semiabertas, sendo as questões 12, 13 e 14 respondidas por ordem de importância, cujas três questões o indivíduo em sua percepção, enumerou 1 quando considerada a mais importante, 2 como importante, 3 como relativamente importante e 4 como menos importante. O estudo é caracterizado de natureza qualitativa, e os dados foram apresentados descritivamente por frequência absoluta e relativa. Resultados: Os indivíduos procuram o Pilates principalmente por indicação médica e se mantêm na prática principalmente pela saúde física e mental. Conclusão: Os motivos de adesão e aderência estão associados, sendo que procuraram a atividade por indicação médica e se mantiveram pela melhora da saúde física e mental.

Palavras-chave: Método Pilates. Exercício Físico. Atividade Física.