



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO**

LORENA ARAUJO NEVES

**O MÉTODO PILATES E A SAÚDE MENTAL: A PRÁTICA UTILIZADA COMO UM
RECURSO TERAPÊUTICO PARA TRATAMENTO DE ANSIEDADE E DE
DEPRESSÃO.**

**CAMPINA GRANDE
2023**

LORENA ARAUJO NEVES

O MÉTODO PILATES E A SAÚDE MENTAL: A PRÁTICA UTILIZADA COMO UM RECURSO TERAPÊUTICO PARA TRATAMENTO DE ANSIEDADE E DE DEPRESSÃO.

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação /Departamento do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^ª. Ma. Morgana Guedes Bezerra.

**CAMPINA GRANDE
2023**

N518m Neves, Lorena Araújo.

O método pilates e a saúde mental [manuscrito] : a prática utilizada como um recurso terapêutico para tratamento de ansiedade e de depressão / Lorena Araújo Neves. - 2023.

25 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Profa. Ma. Morgana Guedes Bezerra, Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Pilates. 2. Saúde mental. 3. Processo terapêutico. I.
Título

21. ed. CDD 613.7

LORENA ARAUJO NEVES

O MÉTODO PILATES E A SAÚDE MENTAL: A PRÁTICA UTILIZADA COMO UM RECURSO TERAPÊUTICO PARA TRATAMENTO DE ANSIEDADE E DE DEPRESSÃO.

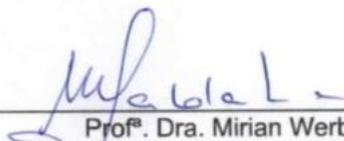
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação /Departamento do Curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 01/12/2023.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente
gov.br MORGANA GUEDES BEZERRA
Data: 11/12/2023 09:18:17-0300
Verifique em <https://validar.itl.gov.br>

Profª. Ma. Morgana Guedes Bezerra (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª. Dra. Mirian Werba Saldanha
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profª. Dra. Tais Feitosa da Silva
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
2.1 A saúde.....	7
2.2 O Método Pilates.....	9
2.2.1 Origem.....	9
2.2.2 Características.....	10
2.3 O Pilates como Prática Integrativa e Complementar.....	13
3. METODOLOGIA.....	15
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO.....	15
5. CONCLUSÃO.....	20
REFERÊNCIAS.....	21
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO.....	24

O MÉTODO PILATES E A SAÚDE MENTAL: A PRÁTICA UTILIZADA COMO UM RECURSO TERAPÊUTICO PARA TRATAMENTO DE ANSIEDADE E DE DEPRESSÃO.

THE PILATES METHOD AND MENTAL HEALTH: THE PRACTICE USED AS A THERAPEUTIC RESOURCE FOR TREATING ANXIETY AND DEPRESSION.

Lorena Araujo Neves^{1*}

RESUMO

O presente trabalho tratou de analisar os efeitos do Método Pilates, como um recurso terapêutico, na saúde mental dos praticantes da modalidade, a fim de identificar os motivos pelos quais os indivíduos procuraram a prática do Pilates, descrever os efeitos mentais apresentados pelos indivíduos após a prática desse método, compreender a relação entre o tempo de prática e os efeitos na saúde mental, e analisar as vantagens do Pilates, como recurso terapêutico. Então, foi realizado um estudo do tipo descritivo, de caráter exploratório e de natureza quali-quantitativa, em 2 estúdios de Pilates na cidade de Campina Grande/PB com 32 praticantes da modalidade, por meio da aplicação de um questionário elaborado pela pesquisadora. Os resultados da pesquisa evidenciaram que o Pilates também é procurado por motivos relacionados a saúde mental tanto quanto da saúde física, além de apresentar diversas melhorias na saúde mental após as aulas, podendo então compreender que o método é uma boa indicação para atuar como um recurso terapêutico, a partir dos seus diversos efeitos descritos pelos participantes como redução do estresse e tensão, melhora da qualidade do sono, melhora da concentração e aumento da energia e da disposição. Desse modo foi possível concluir que o Pilates contribui positivamente para questões relacionadas a depressão e ansiedade, sendo uma segura opção em atuar como recurso terapêutico.

Palavras-Chave: pilates; saúde mental; processo terapêutico.

ABSTRACT

The aim of this study was to analyze the effects of the Pilates Method as a therapeutic resource on the mental health of Pilates practitioners, in order to identify the reasons why individuals sought out Pilates, describe the mental effects presented by individuals after practicing the method, understand the relationship between time spent practicing and the effects on mental health, and analyze the advantages of Pilates as a therapeutic resource. A descriptive, exploratory and qualitative-quantitative study was carried out in two Pilates studios in the city of Campina Grande/PB with 32 Pilates practitioners, using a questionnaire prepared by the researcher. The results of the research showed that Pilates is also sought out for reasons related to mental health as well as physical health, in addition to showing a number of improvements in mental health after classes, so it can be understood that the method is a good indication to act as a therapeutic resource, based on its various

^{1*} Estudante de graduação do curso de bacharelado em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) - lorenaaraujo.lan@gmail.com.

effects described by the participants as reducing stress and tension, improving sleep quality, improving concentration and increasing energy and disposition. It was therefore possible to conclude that Pilates contributes positively to issues related to depression and anxiety, and is a safe option for acting as a therapeutic resource.

Keywords: pilates; mental health; therapeutic process.

1. INTRODUÇÃO

Inicialmente, é importante compreender a respeito das dimensões existentes dentro da saúde, sendo tratadas também como dimensões do bem-estar, uma vez que a partir delas é possível discutir e entender a relevância de cada uma, chegando então ao foco da presente pesquisa. O bem-estar é considerado um ponto essencial quando se menciona ter uma vida saudável, sendo isso possível ao adotar um estilo de vida com hábitos, comportamentos e valores mais sensatos. O conceito da palavra bem-estar já existe há um tempo considerável, passando a ser utilizado por organizações privadas, instituições educacionais e administradores, em todas as esferas de atividades para atingir seus propósitos (Wickramaratne; Phuoc; Albattat, 2020). Diante disso, percebe-se que dentro da literatura é também atribuído o nome de “bem-estar” para discorrer a respeito das dimensões dentro da saúde, existindo uma grande variedade de teorias e modelos sobre o bem-estar, porém será exposto o modelo do National Wellness Institute (NWI).

Segundo o National Wellness Institute, existem seis dimensões do bem-estar, começando pela ocupacional, a qual está relacionada com a atitude do indivíduo dentro do trabalho; a física corresponde à responsabilidade pessoal com o próprio corpo no cuidado com doenças, além de reconhecer a necessidade da prática de atividade física; a social envolve a contribuição para o meio ambiente e a comunidade, incentivando a convivência em harmonia; a Intelectual explora as atividades mentais criativas e estimulantes; a espiritual diz respeito à busca de significado e propósito na existência humana; a emocional envolve o discernimento de gerenciar os próprios sentimentos e comportamentos (NWI, 1976).

A partir disso, é possível compreender que todas as dimensões do bem-estar contribuem para uma vida saudável de uma forma geral, cada uma com um aspecto essencial que em conjunto irá agregar à vida de um indivíduo. Entretanto, o presente trabalho possuirá como foco principal a dimensão emocional, intelectual e social, onde a razão pela qual, dentre as seis dimensões de bem-estar já citadas, estas serão as mais discutidas no estudo partiu da ideia citada por De Almeida Filho, Coelho e Peres (1999), em que “a saúde mental significa um *socius* saudável; ela implica emprego, satisfação no trabalho, vida cotidiana significativa, participação social, lazer, qualidade das redes sociais, equidade, enfim, qualidade de vida.”

Com isso, entra em questão a respeito do nicho do trabalho, o qual é voltado para a dimensão emocional, intelectual e social que se interligam para compor a dimensão mental, onde a saúde mental se trata de um quadro completo de bem-estar, no qual não diz respeito apenas à ausência de doença, e na verdade é uma condição em que o indivíduo apresenta as suas capacidades, encara as adversidades da vida de maneira tranquila, trabalha produtivamente de maneira intensa, trazendo assim contribuições de uma forma geral para a sua comunidade (Silva *et al.*, 2022). Diante disso, é importante também mencionar os objetivos dentro da atividade física a ser tratada nesta pesquisa, que é o Método Pilates, sendo então um modo de treinamento do corpo e da mente que engloba diversas valências como resistência, flexibilidade, força e equilíbrio, além de trabalhar a postura, atenção ao controle muscular e a respiração, proporcionando assim um equilíbrio de forma global para o corpo humano (Silva *et al.*, 2022).

Portanto, relacionando ambas as definições, percebe-se que o método em questão possui uma atuação ampla para todo o corpo humano, porém é de maior conhecimento das pessoas os efeitos físicos que ocorrem após a prática, não havendo portanto tanto conhecimento da sociedade, e também uma maior ênfase e

um maior número de pesquisas a respeito dos impactos na saúde mental, para então vir a buscar a modalidade com objetivos diretamente voltados para os efeitos mentais. Por isso, vem à tona o questionamento e a necessidade de mais investigações e discussões a respeito de: Quais os impactos que o Método Pilates, como um recurso terapêutico, causam na saúde mental dos praticantes da modalidade?

Sendo assim, o objetivo geral da pesquisa trata de analisar os efeitos do método Pilates, como um recurso terapêutico, na saúde mental em estúdios na cidade de Campina Grande/PB. Com objetivos específicos de: Identificar os motivos pelos quais os indivíduos procuraram a prática do Pilates; Descrever os efeitos mentais apresentados pelos indivíduos após a prática desse método; Compreender a relação entre o tempo de prática e os efeitos na saúde mental; Analisar o Pilates como recurso terapêutico.

A partir do que foi abordado acima, é notória a pertinência do estudo da relação entre a prática do Pilates e os impactos na saúde mental, como também partindo do princípio que o Brasil é um dos países com os maiores índices de distúrbios psiquiátricos ao redor do mundo, constatando altos níveis de estresse na população. Dessa forma, também é possível atrelar a isso a necessidade do alinhamento da saúde física e mental para uma melhor qualidade de vida, juntamente com os benefícios oferecidos pelo pilates, tornando-se clara a importância dessa pesquisa.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A saúde

A princípio, é importante destacar a respeito do que se trata um recurso terapêutico já que ele é parte do objetivo central da pesquisa sobre compreender a prática do método Pilates como um recurso terapêutico. Portanto, segundo mencionado pelo Instituto Paranaense de Terapia Cognitiva (IPTC) (2023), os recursos terapêuticos são definidos como ferramentas e procedimentos que irão auxiliar no processo de reabilitação física ou emocional do indivíduo, sendo então meios alternativos ou associados ao uso de medicações.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (1948), a saúde é conceituada como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”. Entretanto, após uma longa trajetória histórica e de mudanças que esse novo conceito veio à tona, uma vez que anteriormente, a definição era de apenas “estado de ausência de doenças”, sendo então evoluído de uma visão mecanicista para uma mais abrangente envolvendo todos os aspectos que, nos dias de hoje descreve um estado completo de saúde. Além dessa definição da OMS, a Lei Orgânica de Saúde (LOS) de 1990 abarca de uma forma ainda mais ampla ao afirmar que a saúde possui fatores determinantes e condicionantes como, por exemplo, a moradia, o saneamento básico, a alimentação, o meio ambiente, a educação, o transporte e o lazer.

A partir disso, é possível discutir a respeito das dimensões da saúde, as quais possuem diversas teorias na literatura, como por exemplo, As Seis Dimensões do Bem-Estar segundo o National Wellness Institute (NWI), que engloba as dimensões física, emocional, intelectual, ocupacional, social e espiritual. Em conjunto, essas, segundo a teoria, são responsáveis por proporcionar uma condição de completo bem-estar e saúde. Apesar de cada qual com sua devida importância e relevância

para agregar à qualidade de vida dos indivíduos, o respectivo trabalho irá focar ainda mais na dimensão emocional/mental.

Desse modo, partindo do foco da saúde mental, é importante mencionar, inicialmente, que nos dias atuais, desde o fenômeno da globalização, a vida das pessoas se tornou muito agitada e corrida, sendo marcada por muitos problemas de ansiedade, estresse e distúrbios do sono, que são normalmente ocasionados por questões como falta de lazer, sono prejudicado, alta jornada de trabalho e alimentação inadequada (Rios, 2011).

Além disso, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o quarto principal fator de risco de morte no mundo é a vida sedentária, ocasionando assim altos riscos de desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis como a diabetes e doenças cardiovasculares (Melo *et al.*, 2021). Para auxiliar na redução de 25% da mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis e redução de 10% da falta de atividade física, foi elaborada uma campanha pelas OMS com um plano de ação global para a promoção da saúde.

Sendo assim, a partir dessas informações a respeito de como a rotina agitada e a falta de exercício físico impactam na saúde como um todo, é necessário mencionar que a saúde mental, especificamente, nos últimos anos vem sendo um ponto crucial para a garantia de um estado de saúde de completo bem-estar. Além de que dentro da saúde pública, o grande foco se tornou a saúde mental, uma vez que os distúrbios mentais, as síndromes e os transtornos são um dos principais problemas da saúde (Queiroz, 2022).

Desse modo, é importante pontuar a respeito da saúde mental que, segundo a Organização Mundial de Saúde, é certificado que com relação às principais causas de incapacitação ao redor do mundo, cinco delas são caracterizadas como transtornos mentais, sendo os casos mais registrados de depressão, esquizofrenia e transtorno de humor (Iasi, 2013). De acordo com o National Institute of Mental Health (1984), foi constatado, por volta da década de 80, que os transtornos mentais atingem cerca de 20% dos adultos residentes nos Estados Unidos.

Entretanto, no Brasil, as incidências mais recorrentes são de ansiedade e depressão, as quais são responsáveis por atingir de forma negativa a vida de 20% e 30% da população, respectivamente (Godoy, 2002). Então, a ansiedade pode ser definida como um estado constante de alerta por alguma provável ameaça futura ocasionando uma excitação emocional com comportamentos de cautela e esquivas, além de estresse e tensão muscular (Batista, Oliveira, 2016). Ainda assim, a ansiedade é caracterizada e dividida em dois tipos, os quais se trata primeiro da ansiedade-estado, na qual se trata de uma reação ou resposta emocional em uma situação particular potencialmente ameaçadora; o outro, se trata da ansiedade-traço na qual é caracterizada como elemento da personalidade do indivíduo (Godoy, 2002).

Já a depressão, é caracterizada pela perda de autoestima e motivação, tristeza, distúrbios do sono, apatia, falta de concentração, agitação e fadiga (Batista; Oliveira, 2016). Todavia, esse transtorno não pode ser confundido com o estado de humor chamado tristeza, que diz respeito a uma reação normal que pode vir a ocorrer mediante situações de perda ou decepção, por exemplo, diferentemente da depressão clínica que acarreta consequências importantes e incapacitantes na vida do indivíduo. Inclusive, havendo uma informação relevante e preocupante, estimada pelos autores Beck, Rush, Shaw e Emery (1997), que ao menos 12% da população adulta foi ou virá a ser acometida por um episódio de depressão mais severa.

Diante disso, observa-se a necessidade de realizar alguma forma de tratamento que atenuar esses sintomas em indivíduos que possuem algum transtorno mental, podendo ser de maneira coadjuvante ou medicamentosa. Com isso, o tratamento coadjuvante, por meio de recursos terapêuticos, é destacado devido aos seus benefícios, com a ausência de efeitos colaterais, diferentemente do tratamento farmacológico.

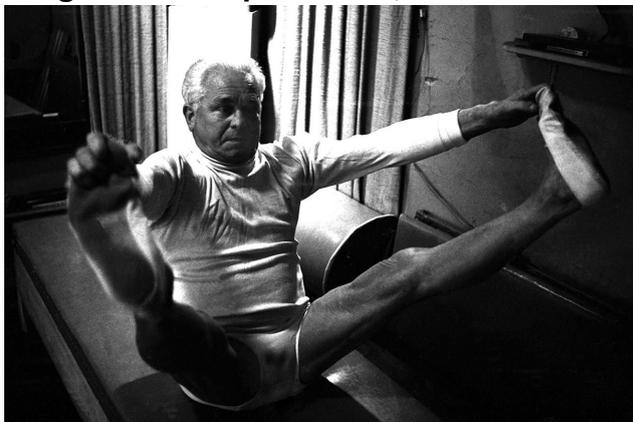
2.2 O Método Pilates

2.2.1 Origem

O método pilates foi originado por Joseph H. Pilates que nasceu na Alemanha, em 1880, e desde a sua infância apresentava diversos problemas de saúde. Contudo, durante essa fase e também na Primeira Guerra Mundial, ele esteve internado e decidiu estudar sobre o movimento humano. Após o período da guerra, ele continuou com seus programas de treinamento, e assim, emigrou para os Estados Unidos, onde fundou um estúdio na cidade de Nova Iorque. Joseph veio a óbito em 1967, aos 87 anos, em decorrência de um incêndio no seu estúdio. A partir de 1990, foi quando esse método passou a ganhar popularidade e seus exercícios passaram a ser praticados em todo o mundo (Rios, 2011).

Sendo então criado um autêntico método de condicionamento físico e mental, a partir dos métodos de treinamento e de reabilitação que foi instruído para os exilados, acreditando que a circulação do sangue por todo o corpo seria um meio de cura, e para isso atribuía exercícios que permitisse a movimentação de todos os músculos, chamado inicialmente de Contrologia. A partir disso, foi onde surgiu um dos aparelhos que hoje é utilizado nas aulas de Pilates, o Cadillac, o qual traz a ideia da cama de hospital em que os feridos ficavam, com o auxílio de molas e roldanas para a execução dos movimentos. Todavia, o trabalho de Joseph só passou a ser reconhecido quando ocorreu uma epidemia do vírus Influenza que levou a óbito milhares de ingleses, porém os seus pacientes não foram atingidos devido ao seu trabalho de resistência física e mental, como também de higiene pessoal (Lot, 2008).

Imagem 1: Joseph Pilates, criador do método.



Fonte: Verywell Fit, 2020.

2.2.2 Características

O método Pilates é considerado um tipo de exercício físico que envolve contrações musculares isotônicas (concêntricas e excêntricas) e isométricas, possuindo como alvo principal de ação o *Power House* (centro de força), o qual é composto por músculos que são responsáveis pela estabilização estática e dinâmica do corpo, sendo eles: os músculos abdominais, os paravertebrais lombares e glúteos (De Melo, 2020).

Essa modalidade é classificada como um exercício físico que possui o enfoque de estabelecer uma conexão entre a mente e o corpo, para que, de maneira naturalizada, os indivíduos consigam executar suas atividades básicas diárias com mais segurança e controle dos movimentos (Boix-Vilella; León-Zarceño e Serrano-Rosa, 2017). Ainda na mesma linha de raciocínio, acredita-se que o Pilates é muito interligado com a melhoria e a manutenção da saúde, devido ao fato de ser composto por exercícios que englobam consciência corporal e trabalho postural (Boix-Vilella; León-Zarceño e Serrano-Rosa, 2017).

A partir disso, torna-se relevante destacar os efeitos positivos que esse método contribui para o corpo humano de uma forma geral, como uma melhora na qualidade do sono, na concentração, na atenção, além de que aumenta a força corporal, melhora o fluxo sanguíneo, a circulação do oxigênio no cérebro, afasta os pensamentos negativos, contribuindo, assim, para que os músculos fiquem mais relaxados, juntamente a uma respiração mais adequada (Boix-Vilella; León-Zarceño e Serrano-Rosa, 2017).

Desta forma, é possível relacionar com alguns sintomas que envolvem transtornos mentais como quadros de depressão e ansiedade. No transtorno depressivo, há a presença de sintomas como irritabilidade, tristeza, perda do interesse, desolações, atraso motor ou agitação e no transtorno ansioso é caracterizado por aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial, sensação de cansaço e insônia, dispneia, tensões musculares, sudorese e irritabilidade (Silva *et al.*, 2022). Sendo assim, é notória a ligação que existe entre a sintomatologia envolvida por alguns transtornos mentais e os benefícios fornecidos pela prática do método pilates ao corpo humano, e, por isso, sendo possível considerar esse método como um recurso terapêutico para contribuir de forma positiva na saúde mental dos indivíduos.

Outro aspecto muito relevante, são os princípios específicos da modalidade que de forma integrada promovem a coordenação completa do corpo, da mente e do espírito: concentração, centro de força (power house), fluidez, precisão, respiração e controle dos movimentos (Silva; Guerino, 2019; Lot, 2008). Os quais serão apresentados de maneira individualizada, segundo Lot (2008):

1. Concentração: ao realizar o exercício é necessário que todo foco esteja voltado para aquele movimento uma vez que irá proporcionar uma maior eficiência e harmonia na execução, com o objetivo de se atingir um bom resultado. Além de que realizá-lo sem a concentração faz com que haja uma desconexão entre corpo e mente.

2. Centro de Força: Joseph Pilates denominou de centro de força (power house) músculos específicos que são responsáveis pela estabilização do tronco e por uma melhor postura. Além de também considerar que todos os movimentos do corpo saem do centro e, por isso, devem estar sempre fortalecidos e protegidos.

3. Fluidez: os movimentos devem ser executados sempre de maneira contínua, harmônica e lenta, depositando o mesmo esforço em todas as fases do

exercício (concêntrica e excêntrica), para que assim a força e o alongamento sejam desenvolvidos de maneira igualitária.

4. Precisão: este princípio deve ser respeitado e seguido, uma vez que ele é responsável pela execução correta e sem riscos de lesões para o praticante, ao exigir a precisão desde o posicionamento do corpo, na execução e até a respiração.

5. Respiração: é de conhecimento geral que a respiração é a responsável pela vida, sendo assim dentro do Pilates ela também possui um papel importante pelo fato de que ela transporta maior quantidade de oxigênio para o cérebro, provendo um melhor trabalho entre corpo e mente, com mais energia e calma.

6. Controle: dentro do Pilates todos os movimentos devem ser executados de maneira lenta, controlada e em uma velocidade constante, seguindo ainda o ritmo da respiração. Por isso, é necessária a concentração para que haja um maior controle do exercício.

Além disso, o Método Pilates é composto por exercícios feitos no solo - Mat Pilates - e nos aparelhos: cadillac, chair, barrel, reformer e wall unit. Cada um desses aparelhos possuem suas especificidades e objetivos que em conjunto irão trabalhar o corpo de forma global, além do auxílio de acessórios como bola suíça, anel de pilates, rolo, bosu, overball e faixa elástica. A aula de pilates, normalmente, tem início com exercícios de base feitos no solo, como uma preparação para os aparelhos, contando, no total, com cerca de 500 exercícios, sendo realizados em academias ou estúdios com a duração de uma aula em torno de 50 minutos a 1 hora, e uma frequência semanal de no mínimo 2 vezes na semana para adquirir bons resultados (Lot, 2008).

Imagem 2: Cadillac - Aparelho utilizado no Método Pilates.



Fonte: Google Imagens, 2023.

Imagem 3: Chair - Aparelho utilizado no Método Pilates.



Fonte: Google Imagens, 2023.

Imagem 4: Barrel - Aparelho utilizado no Método Pilates.



Fonte: Google Imagens, 2023.

Imagem 5: Reformer - Aparelho do Método Pilates.



Fonte: Google Imagens, 2023.

Imagem 6: Wall Unit - Aparelho utilizado no Método Pilates.



Fonte: Google Imagens, 2023.

Sendo assim, o método Pilates é uma prática de atividade física que propicia a sensação de bem-estar através da produção de neurotransmissores benéficos ao organismo, como a endorfina, além de proporcionar um melhor equilíbrio, melhor consciência corporal, propriocepção, coordenação motora e:

proporciona um controle superior da respiração, sendo essencial para prevenir e reduzir o estresse e a ansiedade pois, aspectos como intensidade, frequência e duração da atividade traz como benefícios a redução da produção desordenada de substâncias prejudiciais, tais como a adrenalina e cortisol, que em grandes quantidades aceleram a respiração, os batimentos cardíacos e aumentam a pressão arterial (PA), além disso, faz com que os músculos se contraiam involuntariamente, causando maior tensão e dores constantes (Silva *et al.*, 2022).

2.3 O Pilates como Prática Integrativa e Complementar

Dentro do Sistema Único de Saúde (SUS) existe a Atenção Primária à Saúde (APS) que atua como ordenadora e coordenadora do cuidado, identificando as necessidades existentes dentro da comunidade (Sousa, 2021). É importante então, compreender que a prática de cuidado remota de milhares de anos como a mais antiga na história do mundo, onde esses cuidados não eram pertencentes a um sistema como nos dias de hoje, mas sim referentes a qualquer pessoa disposta a ajudar o outro (Schveitzer; Esper; Da Silva, 2012).

Desse modo, o SUS é um sistema que possui como princípios a integralidade e a equidade, considerando as individualidade dos sujeitos para que sejam desenvolvidas ações efetivas para a resolução dos problemas (Lustosa; Da Silva; Pereira, 2023). Para isso, é preciso que ocorra ações voltadas para a promoção da saúde a qual é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) “como a soma das ações da população, dos serviços de saúde, das autoridades sanitárias e de outros setores sociais e produtivos”, com o intuito de propiciar melhores condições de vida para a sociedade (Lustosa; Da Silva; Pereira, 2023).

Como parte dessas ações, houve o renascimento das chamadas “medicinas alternativas”, as quais são caracterizadas como práticas centradas na experiência de vida do paciente, focalizando no doente e não na doença. Então, no Brasil, desde 2006, foi implementada a Política Nacional de Práticas Integrativas e

Complementares (PNPIC) dentro do SUS, especificamente na APS, com algumas práticas inicialmente: fitoterapia, homeopatia, medicina tradicional chinesa, acupuntura e medicina antroposófica, dentre outras. Sendo assim:

“Essas práticas buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e promoção da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade” (Schweitzer; Esper; Da Silva, 2012).

Como citado acima, há uma gama de opções de práticas integrativas e complementares que são ofertadas dentro da APS, contudo algumas datam de implementação recente, até mesmo quase não havendo registros na literatura, como por exemplo, o Método Pilates.

Portanto, há um estudo que foi desenvolvido entre os anos de 2017 e 2018, por uma fisioterapeuta, em um grupo de 8 pessoas com a faixa etária variando entre 13 e 62 anos, com um encontro semanal para a prática das aulas de Pilates (Sousa; Da Ponte Neto, 2021), para tratar, inicialmente, queixas a respeito de disfunções posturais, como lombalgia e desvios posturais, evitando que os pacientes enfrentassem longas filas de espera na Atenção Especializada à Saúde (AES).

Nesse estudo, foram feitas reavaliações sistemáticas para o acompanhamento da evolução de cada indivíduo dentro do projeto, sendo então constatado que, após um período de 3 meses de aulas de Pilates foi possível identificar uma melhora significativa nas queixas relacionadas a dores na coluna e melhora nos encurtamentos musculares, como também constatado que os indivíduos que realizavam psicoterapia perceberam uma melhora nas queixas psicológicas, funcionando assim como uma prática que tem a capacidade de melhorar a qualidade da vida e a saúde de maneira integral (Sousa; Da Ponte Neto, 2021).

Além desses estudo, há um relato de experiência feito por Lustosa, Da Silva e Pereira (2023), no qual foram aplicadas aulas de Pilates dentro de um período de 2 meses para gestantes atendidas por um enfermeiro em consulta de pré-natal que contestavam de queixas como dores na região lombar, desconforto na região pélvica, dificuldades posturais e perdas urinárias. Sendo assim, os exercícios propostos tinham o intuito de atenuar esses sintomas, além de também promover uma prática, mesmo que mínima, de atividade física, lazer, relaxamento e melhora do condicionamento físico. Após duas semanas de prática, houve relatos positivos acerca da diminuição da dor lombar e pélvica, melhora da flexibilidade e postura, e aumento da disposição para realizar as atividades no dia a dia (Lustosa; Da Silva; Pereira, 2023).

Entretanto, existem alguns obstáculos no que diz respeito à implementação dessas práticas no SUS, partindo inicialmente da questão da falta de conhecimento dos profissionais sobre a existência das mesmas dentro dessa perspectiva, aliado à insuficiência de dados de pesquisa e de produção. Além de outro fator que contribui como um empecilho para essas ações, se tratando do custo financeiro para a atuação nessa área, uma vez que são atividades gratuitas para a comunidade, então necessita do financiamento próprio por parte do profissional, onde acaba por não haver essa possibilidade diante da realidade de cada indivíduo (Sousa; Da Ponte Neto 2021). Por isso, o desenvolvimento dessas Práticas Integrativas e Complementares vem acontecendo em uma lenta expansão dentro da rede pública de saúde no Brasil, precisando ser fortalecido dentro do Sistema Único de Saúde

(SUS) e da Atenção Primária em Saúde (APS), para que assim haja ainda mais profissionais capacitados para atuar nesse âmbito.

É importante ressaltar que além dessa ausência do Pilates dentro da saúde pública, o método desde a sua criação por começou em estúdio privado, e assim foi se expandindo pelo mundo com a atuação variando entre estúdios e clínicas privadas, que assim fez com que se tornasse uma modalidade de atividade física mais restrita a quem ter um certo poder financeiro, devido também ao atendimento mais individualizado desde o planejamento dos exercícios para cada aluno até o atendimento durante a aula. Portanto, como comprovação dos locais de atuação mais frequentes e mais conhecidos popularmente e pelos profissionais da área, um estudo de Liposcki, Ribeiro e Schneider (2016) trouxe resultados de que o local de atendimento mais frequentemente mencionado nos questionários respondido pelos profissionais da cidade de Lages/SC, foram os estúdios com 17 respostas, seguido das academias e clínicas.

3. METODOLOGIA

Essa pesquisa é caracterizada como um estudo do tipo descritivo, de caráter exploratório e de natureza quali-quantitativa, do tipo estudo de campo que foi delineado pela aplicação de questionário elaborado pela própria pesquisadora, envolvendo 2 estúdios de Pilates na cidade de Campina Grande/PB, que foram selecionados partindo de uma amostragem por conveniência.

O questionário foi elaborado com 7 perguntas relacionadas à prática do método Pilates e a saúde mental de cada indivíduo, com questões de múltipla escolha e questões abertas, onde nas questões de múltipla escolha poderiam ser assinaladas mais de uma alternativa. O Questionário contemplou perguntas a respeito da idade; do tempo de prática da modalidade; de quais motivos os incentivaram a começar o Pilates; de quais efeitos são percebidos após as aulas; do tempo em que foi sentido os primeiros efeitos; de possuir problemas de saúde; e de utilizar algum outro recurso terapêutico.

Participaram do estudo 32 indivíduos com idade variando entre 22 e 87 anos, todos devidamente matriculados no estúdio e esclarecidos a respeito da condução da pesquisa, além de concordar com as condições assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Além de que, durante a aplicação dos questionários surgiram algumas dúvidas por parte dos participantes, principalmente em relação ao que seria um recurso terapêutico, sendo então esclarecido pela pesquisadora.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

O respectivo estudo foi realizado em 2 estúdios de Pilates com 32 alunos matriculados nas aulas de Pilates e que se voluntariaram a participar da pesquisa, onde acerca do perfil dos participantes a faixa etária variou entre 22 e 87 anos, e com tempo de prática do método de 2 dias a 5 anos. Além disso, foi questionado aos participantes a respeito da presença de problemas de saúde, os quais foram obtidas 14 respostas negativas para esse quesito, porém as demais constaram disfunções na saúde física, como por exemplo: hipertensão, diabetes, lombalgia, artrose, embolia pulmonar, hernia de disco, fibromialgia, escoliose e tendinite glútea. Além desses citados, é importante ressaltar que houve apenas 1 resposta considerando doenças mentais, como a depressão, 1 resposta para o transtorno do déficit de

atenção com hiperatividade (TDAH) e 2 a ansiedade, sendo assim é possível analisar a respeito da possibilidade dessas pessoas não possuírem um diagnóstico definido sobre a saúde mental devido a falta de acesso a consultas psiquiátricas e/ou psicológicas ou pelo fato de se sentirem intimidadas em relatar esse problema ou por não considerar como algo relevante tanto quanto uma disfunção física, mesmo com as respostas nas outras perguntas do questionário que abordam a presença de quesitos relacionados a saúde mental, tanto como os motivos que as fizeram iniciar o Pilates, como também os efeitos sentidos no corpo após as aulas.

A partir disso, vale entrar em discussão a respeito do preconceito que existe em torno dos problemas e doenças relacionadas a saúde mental, sendo então necessário resgatar os conceitos existentes, onde as pessoas que possuíam transtornos mentais eram denominadas de diversas formas como por exemplo de “perigosas”, “especiais”, “anormais” e “doentes”, podendo assim perceber que os pensamentos e concepções do passado ainda perduram nos dias de hoje, refletindo no preconceito atualmente, e também na intimidação daqueles em expor ou simplesmente relatar seu problema, devido a esses estigmas (Cândido *et al.*, 2012). Dentro do estudo realizado por Cândido *et al.* (2012), os participantes comentaram sobre o preconceito existente contra as pessoas diagnosticadas com transtorno mental, deixando claro que a origem dessas ideias preconceituosas são frutos do desconhecimento e da desinformação, perpetuando esse estereótipo de serem pessoas agressivas e perigosas.

Uma outra pergunta que foi feita para os participantes foi a respeito de quais motivos relacionados à saúde mental levaram ao início da prática de pilates, sendo de múltipla escolha e com a possibilidade de marcar mais de uma alternativa. Segue a Tabela 1 mostrando quais foram as opções de respostas e a quantidade de vezes em que foi assinalada pelos indivíduos que participaram da pesquisa.

Tabela 1 – Motivos relacionados à saúde mental que levaram à prática do Pilates.

Motivos	Quantidade
Melhorar a energia e disposição	19
Diminuir o estresse	07
Melhorar a concentração	07
Diminuir a ansiedade	10
Controle da depressão	03
Melhorar a qualidade do sono	14
Socialização	03
Melhorar o humor	06
Outros	14

Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

Foi possível constatar dentro dessa amostra quais foram os motivos mais e menos recorrentes para o início da prática de Pilates, começando pelo mais assinalado que foi com o intuito de melhorar a energia e a disposição, onde de uma forma geral é entendido que as atividades físicas têm esse efeito no corpo humano, uma vez que causa a liberação de opióides endógenos que promovem um efeito inibitório no sistema nervoso central, proporcionando um sentimento de ânimo e também de calma (Iasi, 2013), sendo, portanto, um quesito que promove uma grande procura por atividades físicas, porém a identificação em procurar o método

com esse intuito provavelmente é uma identificação mais pessoal com a forma em que cada qual se sente melhor em aumentar a energia e a disposição.

Um outro ponto foi a respeito da melhora da qualidade do sono, sendo um tópico bastante essencial pelo fato de que, no Brasil aproximadamente 10 a 20 milhões de pessoas manifestam problemas com relação à qualidade do sono, onde se torna preocupante uma vez que, pensando pelo lado da saúde pública, o sono está intimamente relacionado ao surgimento de doenças crônicas não transmissíveis como por exemplo: obesidade, hipertensão arterial e síndrome metabólica, além de propiciar uma inferior qualidade de vida (De Lins-Filho *et al.*, 2019). Por isso, o Pilates é bastante procurado devido a recorrência de problemas com o sono nos dias de hoje, e também por ser uma atividade que possui um enfoque maior no relaxamento do corpo, com movimentos mais lentos e controlados, fazendo um trabalho de maneira global e ainda associado ao controle da respiração, propiciando uma melhor oxigenação em todo o corpo.

Em terceiro lugar, foi a opção “Outros” o qual engloba motivos que não estão dentro da área da saúde mental, assim como é estudado nesta pesquisa, sendo então os motivos mais relacionados ao físico como por exemplo: dores na coluna, desvios posturais, tendinites, lesões musculares e desgastes osteoarticulares. Um exemplo para essa alternativa está também em um estudo que envolveram 12 indivíduos praticantes de Pilates em um estúdio na cidade de Florianópolis, Santa Catarina, onde o ponto que mais contribuiu para a adesão à modalidade foi por indicação médica (correspondendo a 58%) e para a preservação da saúde em segundo lugar, sendo perceptível então, relacionando os dois estudos, que o método ainda continua sendo mais procurado por questões físicas, sem tanta relevância inicialmente para os benefícios na saúde mental (Santos, 2018).

Em quarto lugar, se tratou da opção “Diminuir a ansiedade”, a qual atualmente, como já é de conhecimento geral, acomete milhares de pessoas pelo Brasil e pelo mundo, fazendo com que sejam ainda mais procuradas atividades nas quais cada indivíduo se identifique e sinta a melhora dos sintomas da ansiedade, além do acompanhamento psicológico e psiquiátrico caso também haja a necessidade. O Pilates por um dos seus enfoques ser o controle superior da respiração, torna-se fundamental para auxiliar na redução do estresse e da ansiedade, uma vez que pontos como intensidade, duração e frequência em que é praticada a atividade irá contribuir para um maior relaxamento, além da produção de neurotransmissores, como a endorfina, que causa uma sensação de bem-estar, podendo assim reduzir os sintomas de distúrbios como a ansiedade (Silva *et al.*, 2022). Arelado a essa perspectiva, também é possível relacionar com a alternativa “Diminuir o estresse” que foi escolhida 7 vezes, mesmo sendo um número mais baixo comparado aos demais porém com sua relevância.

A opção de “Melhorar a concentração” como motivo para iniciar o Pilates também foi marcada 7 vezes, demonstrando assim que mesmo com um número menor, continua sendo um fator importante para a escolha da modalidade, e ainda mais no século atual onde a atenção das pessoas raramente está direcionada a apenas uma atividade, tentando realizar várias ao mesmo tempo e com certo imediatismo, além das questões psicológicas diagnosticadas, que envolvem a concentração. A partir disso, é possível subentender a escolha dessa alternativa, além de que, como já mencionado anteriormente, ao realizar o movimento do Pilates é necessário uma máxima concentração para que haja um enfoque direto nos músculos que estão sendo trabalhados, associado a um maior controle na execução e a respiração, para também promover a conexão entre corpo e mente.

O motivo “Melhorar o humor” foi um dos menos assinalados nesta pesquisa, entretanto apesar disso é importante mencionar sobre o que seria o humor, que segundo Sousa e José (2016) pode ser tratado como “um estado emocional, um estado de ânimo, mais ou menos estável e como uma expressão de sentimentos que produzem bem-estar numa pessoa”, portanto compreendendo que ela faz parte da composição para se ter uma boa saúde mental. Sob esse prisma, então é possível subentender algumas questões a respeito dessa categoria ter sido menos escolhida, começando pela possibilidade de que dentre os participantes uma grande maioria não possuem problemas em relação ao humor ou que isso não foi o motivo principal que as levaram para a prática. Muito embora, outros estudos apontam que, uma sessão de prática do método é capaz de ocasionar mudanças positivas no humor dos praticantes, apresentando baixos valores para as dimensões negativas de humor (De Melo *et al.*, 2020).

Já o motivo da “ Socialização” teve apenas 3 respostas, demonstrando que os praticantes não sentem a necessidade de buscar conhecer e conviver com novas pessoas, ou pelo fato de já ser algo recorrente em seu cotidiano como também de nunca ter dado a devida importância a esse quesito, da mesma maneira que é direcionada a atenção para questões da saúde física. Também pelo fator característico das aulas de Pilates, as quais são marcadas por aulas individuais ou em grupos de até 3 pessoas, percebendo assim que dentro da modalidade, a socialização não é um ponto principal a ser buscado como objetivo pelos praticantes (Liposcki; Ribeiro; Schneider, 2016).

O último e menos assinalado foi o de “Controle da depressão”, com a mesma quantidade de respostas, surpreendendo positivamente uma vez que é de conhecimento geral que a depressão e ansiedade são as doenças do século, então esse resultado pode ter sido constatado pelo pequeno número da amostra.

A próxima pergunta feita foi questionando quais efeitos os indivíduos sentem após as aulas de Pilates. A tabela 2 expõe quais as opções e a quantidade de vezes em que foi escolhida pelos participantes.

Tabela 2 – Efeitos sentidos após as aulas de Pilates.

Efeitos	Quantidade
Melhora da concentração	09
Diminuição da fadiga no corpo	17
Redução do estresse e tensão	16
Controle da ansiedade	12
Melhora dos sintomas depressivos	02
Melhora da qualidade do sono	21
Desenvolvimento da consciência corporal	19
Melhora do humor	10
Desenvolvimento da autoestima	11
Aumento da energia e disposição	22
Outros	04

Fonte: Elaborada pela autora, 2023.

A partir da tabela 2, é possível perceber os efeitos mais e menos frequentemente percebidos após as aulas, além de ser possível relacionar com os motivos de início das aulas, se os motivos mais procurados são respectivamente atingidos com as aulas. Então, os 5 efeitos mais assinalados foram o aumento da energia e disposição, seguido da melhora na qualidade do sono, desenvolvimento

da consciência corporal, diminuição da fadiga no corpo e redução do estresse e tensão.

O aumento da energia e disposição foi a opção mais escolhida, bem como o motivo mais escolhido para iniciar as aulas, sendo então perceptível que as aulas de Pilates são capazes de atingir esse objetivo, assim como as demais atividades físicas que proporcionam efeito semelhante no corpo. Em concordância com esse ponto, um estudo realizado por Santos (2018), constatou que os participantes da pesquisa passaram a ter mais disposição para executar as tarefas diárias e também para praticar outros esportes, como também o alívio de tensões e de dores musculares, desde que começaram a prática da modalidade.

A melhora na qualidade do sono seguiu a mesma perspectiva como sendo o 2º mais assinalado em ambas as perguntas, percebendo então que esse objetivo é diretamente alcançado por meio dos exercícios do método, que são caracterizados por movimentos dinâmicos, controlados, lentos, com o máximo de concentração e sempre que possível associando com a respiração, fazendo a inspiração antes de iniciar o exercício e expirando enquanto realiza o movimento, possibilitando uma maior oxigenação do corpo. Por esse motivo, o Pilates é conhecido como uma atividade física que promove um maior relaxamento e contribui para melhores noites de sono.

O desenvolvimento da consciência corporal foi o 3º mais assinalado dentre as opções, demonstrando assim que a junção dos 6 princípios do Método Pilates condizem com o bom resultado de desenvolver a consciência corporal, uma vez que interligando a concentração, centro de força (power house), fluidez, precisão, respiração e controle dos movimentos, é possível atingir o patamar do praticante perceber os limites de movimento do seu corpo, saber controlar a velocidade dos movimentos, perceber o que é capaz de realizar e o que é possível de evolução, resumindo à consciência corporal.

Em seguida, vem a diminuição da fadiga no corpo que pode ser atingida com a grande quantidade de exercícios de alongamento que compõem a prática, auxiliando assim no relaxamento da musculatura no corpo que pode está contraída por tensão e cansaço durante o dia a dia. Já a 5º mais assinalada foi a redução do estresse e tensão, estando intimamente relacionadas e também, sendo descrita em outro estudo realizado por Silva (2018), onde, em sua maioria, 61% relataram se sentir relaxados.

Na penúltima pergunta foi questionado em quanto tempo os praticantes sentiram os primeiros efeitos, possuindo como resposta uma variação de sentir melhorias em apenas 1 dia, e outras pessoas somente após 2 meses. Com isso, sendo perceptível que os efeitos após as aulas podem ser instantâneos como também a longo prazo, a depender do organismo de cada indivíduo. Além de que devido a percepção dos benefícios sentidos serem em um curto período, isso pode ser um elemento atrativo para as pessoas que nunca praticaram o Pilates.

No que tange a última pergunta do questionário, foi perguntado se o indivíduo fazia uso de algum outro recurso terapêutico além do pilates, com a exposição de opções de recursos, uma vez que muitos não possuem conhecimento do que se trataria um recurso terapêutico. Dentre as 32 respostas, 26 delas não utilizaram outros recursos; 3 respostas foram respectivas a meditação; 3 respostas respectivas à psicoterapia; 1 correspondeu a acupuntura; 1 correspondeu a aromaterapia; e 1 a quiropraxia. Além de um fator importante, que a opção de Homeopatia não foi escolhida por nenhum participante.

A partir desses resultados, é possível fazer uma análise a respeito da atenção das pessoas não ser tão direcionada à saúde mental, por mais que possuam problemas psicológicos, entretanto ou não há o conhecimento a respeito de tratamentos alternativos e auxiliares, bem como a falta de acesso, uma vez que parte desses recursos acabam se tornando exclusivos para uma parte da sociedade que possui condições financeiras para usufruir de tais benefícios, já que não é tão explorado no sistema de saúde pública. Sendo assim é necessário mais estudos e pesquisas nessa área da saúde mental envolvendo recursos terapêuticos, para que as pessoas passem a ter conhecimento do que se trata, e também visualizar o Método Pilates como um tratamento alternativo e/ou auxiliar a questões da saúde mental, não só apenas como uma atividade física que foca na saúde física.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo conclui que os principais motivos para iniciar a prática do Pilates são com o intuito de aumentar a energia e a disposição, melhorar a qualidade do sono e outros motivos que adentram mais às questões físicas, bem como os principais efeitos percebidos após as aulas são: o aumento da energia e disposição, melhora da qualidade do sono e desenvolvimento da consciência corporal, sendo percebidos dentre um período de 1 dia ou de até 2 meses.

Portanto, apesar da pesquisa ter sido realizada com uma amostra reduzida de 32 pessoas em 2 estúdios de Pilates, no que concerne aos objetivos específicos estipulados no início do estudo, é possível constatar que o método também é bastante procurado para melhorar pontos da saúde mental, como também mesmo quando iniciado com objetivos relacionados ao físico, foram constatados diversos efeitos e melhorias na saúde mental dos participantes desta pesquisa. Além disso, foi possível identificar e relacionar o tempo de prática e os efeitos na saúde mental, de uma forma que não foi possível identificar um tempo exato para a percepção das primeiras melhoras no corpo, uma vez que de acordo com as respostas foi bastante relativo a depender de cada indivíduo, sendo possível perceber efeitos com apenas 1 aula de Pilates.

Foi possível constatar que, dentre os diversos recursos terapêuticos existentes, o Método Pilates pode ser uma forte e segura opção para as pessoas utilizarem, aliado ou não aos tratamentos psiquiátricos/psicológicos, percebendo que dentre as respostas dos participantes foram identificadas, por exemplo, melhorias do estresse, da tensão, da qualidade do sono, da ansiedade, da concentração, da energia e da disposição, as quais são questões frequentemente identificadas no dia a dia de uma pessoa ou nos diagnósticos psiquiátricos/psicológicos.

Dessa maneira, compreende-se a relevância da pesquisa dentro da área da saúde mental envolvendo o método Pilates, para que haja ainda mais conhecimento dos profissionais de Educação Física acerca dessa modalidade e dos impactos da sua prática na saúde mental, além de agregar mais embasamento científico para a sociedade, contribuindo também para que o Pilates seja mais reconhecido dentro da Educação Física, uma vez que, no decorrer da graduação do curso, não é comumente mencionado e discutido acerca do método, por isso a importância de pesquisas de Educação Física sobre o Pilates.

REFERÊNCIAS

- BATISTA, Jefferson Isaac.; DE OLIVEIRA, Alessandro. **Efeitos psicofisiológicos do exercício físico em pacientes com transtornos de ansiedade e depressão.** *Corpoconsciência*, [S. l.], v. 19, n. 3, p. 1-10, 2016. Disponível em: <https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/3974>. Acesso em: 26 jun. 2023.
- BOIX VILELLA, Salvador; LEÓN ZARCEÑO, Eva; SERRANO ROSA, Miguel Angel. **Evidencias de la práctica Pilates sobre la salud mental de personas sanas.** *Universidad y Salud*, v. 19, n. 2, p. 301-308, 30 ago. 2017. Disponível em: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072017000200301. Acesso em: 19 jun. 2023.
- CÂNDIDO, Maria Rosilene; OLIVEIRA, Edina Araújo Rodrigues; MONTEIRO, Claudete Ferreira de Souza; COSTA, José Ronildo da; BENÍCIO, Geórgia Salanne Rodrigues; COSTA, Flora Lia Leal da. **Conceitos e preconceitos sobre transtornos mentais: um debate necessário.** *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)*, [S. l.], v. 8, n. 3, p. 110-117, 2012. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.v8i3p110-117. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/77400>. Acesso em: 10 nov. 2023.
- DE ALMEIDA FILHO, Naomar; COELHO, Maria Thereza Ávila; PERES, Maria Fernanda Tourinho. **O conceito de saúde mental.** *Revista Usp*, n. 43, p. 100-125, 1999. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revusp/article/download/28481/30335>. Acesso em: 09 nov. 2023.
- DE GODOY, Rossane Frizzo. **Benefícios do exercício físico sobre a área emocional.** *Movimento*, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115318043002.pdf>. Acesso em: 22 jun. 2023.
- DE LINS FILHO, Ozeas de Lima et al. **Efeitos do Pilates na qualidade do sono em adultos e idosos: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 24, p. 1-8, 2019. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/download/14037/10973>. Acesso em: 31 out. 2023.
- DE MELO, Cristina Carvalho et al. **A influência do método pilates sobre os estados de humor.** *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 10, n. 1, 2020. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE/article/view/10800>. Acesso em: 20 out. 2023.
- GROSZ, Hanus J.; FARMER. **Estudo de ansiedade por lactato de Barbara B. Pitts e McClure revisitado.** *The British Journal of Psychiatry*, v. 557, pág. 415-418, 1972. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/abs/pitts-and-mcclures-lactateanxiety-study-revisited/5ADF02BE4B84BB6FD95FF8C3EB6152F9>. Acesso em: 09 nov. 2023.

IASI, Thayná Cristina Parsaneze. **A atividade física na saúde mental: uma revisão de literatura**. 2013. 24 f. Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2013. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11449/119440>. Acesso em: 26 jun. 2023.

IPTC, **Instituto Paranaense de Terapia Cognitiva**. 2023. Disponível em: <https://www.gazetadopovo.com.br/conteudo-publicitario/iptc/recursos-terapeuticos/>. Acesso em: 20 out. 2023.

LIPOSCKI, Daniela Branco; RIBEIRO, Aline Cristiane Wolff; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. **Utilização do Método Pilates: reabilitação e condicionamento físico**. *Fisioterapia Brasil*, v. 17, n. 1, p. 56-58, 2016. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/download/24/314>. Acesso em: 10 nov. 2023.

LOT, Letícia. **Método Pilates: equilíbrio perfeito entre corpo e mente?**. 2008. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/b5aed26d-dd66-47ee-99f2-99bf69ad1860>. Acesso em: 06 out. 2023.

LUSTOSA, Guilherme Ripardo; DA SILVA, Joceara Alexandrino; DE ANDRADE PEREIRA, Francly Webster. **Promoção da prática de pilates para gestantes na atenção primária: um relato de experiência**. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, v. 6, n. 13, p. 594-607, 2023. Disponível em: <https://revistajrg.com/index.php/jrg/article/download/613/612>. Acesso em: 09 out. 2023.

MARQUES, Antônio Jorge de Souza et al. **Encontro Internacional Direito à Saúde, Cobertura Universal e Integralidade Possível**. Disponível em: https://www.almg.gov.br/export/sites/default/acompanhe/eventos/hotsites/2016/encontro_internacional_saude/documentos/textos_referencia/00_palavra_dos_organizadores.pdf. Acesso em: 20 out. 2023.

MD, Bill Hettler. **Six Dimensions of Wellness Model**. National Wellness Institute, 1976. Disponível em: <https://www.lindenwood.edu/science/lindenwell/the-six-dimensions-of-wellness/#:~:text=The%20National%20Wellness%20Institute%20promotes,sense%20of%20wellness%20and%20fulfillment.&text=Developed%20by%20Dr>. Acesso em: 21 set. 2023.

MELO, Cristina Carvalho de et al. **Aspectos motivacionais relacionados à prática do método pilates**. *Mudanças*, v. 29, n. 1, p. 33-40, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S0104-32692021000100004&script=sci_arttext. Acesso em: 20 out. 2023.

QUEIROZ, Caroline Soares. **A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM IDOSOS**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/5578>. Acesso em: 28 set. 2023.

RIOS, Lucas Hideki Matsunaga. **O Método Pilates e Aspectos Psicobiológicos**. 2011. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/51914>. Acesso em: 20 out. 2023.

SANTOS, Soraia Cleusa dos et al. **Motivos de adesão e aderência em praticantes do método Pilates**. 2018. Disponível em: https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/187822/TCC_Finalizado%20para%20reposit%C3%B3rio%20UFSC.pdf?sequence=1. Acesso em: 03 nov. 2023.

SCHVEITZER, Mariana Cabral; ESPER, Marcos Venicio; DA SILVA, Maria Júlia Paes. **Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária em Saúde: em busca da humanização do cuidado**. O mundo da saúde, v. 36, n. 3, p. 442-451, 2012. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/download/480/421>. Acesso em: 21 set. 2023.

SILVA, Daniela Cristina Pereira et al. **Os efeitos do método pilates na saúde mental de pacientes com depressão e transtorno de ansiedade: revisão de literatura**. Research, Society and Development, v. 11, n. 7, p. e5911729368-e5911729368, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29368>. Acesso em: 26 jun. 2023.

SILVA, Regina Borges de Freitas; GUERINO, Marcelo Renato. **Método Pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida**. Fisioter. Bras ; 20(2): 249-262, Maio 1, 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1281180>. Acesso em: 22 jun. 2023.

SILVA, Rodrigo Sinnott et al. **Atividade física e qualidade de vida**. Ciência & saúde coletiva, v. 15, p. 115-120, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tz8z48sFy9Nv7vsPQtcfBzj/>. Acesso em: 21 set. 2023.

SILVA, Thamires de Melo. **Motivos de início, permanência e desistência da prática do método Pilates**. 2018. Tese de Doutorado. [sn]. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/Busca/Download?codigoArquivo=515778>. Acesso em: 31 out. 2023.

SOUSA, Luís Manuel Mota de; JOSÉ, Helena Maria Guerreiro. **Benefícios do humor na saúde Revisão Sistemática da Literatura**. 2016. Disponível em: https://repositorio-cientifico.uatlantica.pt/bitstream/10884/992/1/enformacao_07_2016_Benef%C3%ADcios%20do%20humor%20na%20sa%C3%BAde.pdf. Acesso em: 10 nov. 2023. Acesso em: 10 nov. 2023.

SOUSA, Maria Tayenne Rodrigues; DA PONTE NETO, Osmar Arruda. **Utilização do método pilates em grupo na atenção primária à saúde: experiência, reflexões e apontamentos**. Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia, v. 8, n. 16, 2021. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/cadernos-educacao-saude-fisioter/article/view/2389>. Acesso em: 09 out. 2023.

WICKRAMARATHNE, PDV Charika; PHUOC, Jeong Chun; ALBATTAT, Ahmad Rasmi Suleiman. **A review of wellness dimension models: For the advancement of the society.** European Journal of Social Sciences Studies, 2020. Disponível em: <https://oapub.org/soc/index.php/EJSSS/article/view/807>. Acesso em: 03 out. 2023.

Fonte: Shoppingprofisio. Disponível em: <https://www.shoppingprofisio.com.br/aparelho-de-pilates-cadeira-combo-classic-step-chair>. Acesso em: 10 nov. 2023.

Fonte: Equipilates. Disponível em: <https://loja.equipilates.com.br/equipamentos/cadillac>. Acesso em: 10 nov. 2023.

Fonte: Ipsaúde. Disponível em: <https://www.ispsaude.com.br/aparelho-de-pilates-ladder-barrel-classic-arktus-estofado-e-vendido-separadamente-nao-acompanha-o-produto--p-PA00671A>. Acesso em: 10 nov. 2023.

Fonte: Ipsaúde. Disponível em: <https://www.ispsaude.com.br/aparelho-de-pilates-reformer-classic-arktus-estofado-e-vendido-separadamente-nao-acompanha-o-produto--p-PA00566A>. Acesso em: 10 nov. 2023.

Fonte: Equipilates. Disponível em: <https://equipilates.com.br/linha-contemporanea-wall-unit/>. Acesso em: 10 nov. 2023.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO

- 1) Idade: _____
- 2) Há quanto tempo você pratica Pilates? _____
- 3) Assinale quais desses motivos o/a fizeram começar a prática do Pilates? (pode assinalar mais de uma alternativa)

<input type="checkbox"/> Melhorar a energia e disposição	<input type="checkbox"/> Socialização
<input type="checkbox"/> Diminuir o estresse	<input type="checkbox"/> Melhorar o humor
<input type="checkbox"/> Melhorar a concentração	<input type="checkbox"/> Outros
<input type="checkbox"/> Diminuir ansiedade	
<input type="checkbox"/> Controle da depressão	
<input type="checkbox"/> Melhorar a qualidade do sono	

4) Quais desses efeitos você sente após as aulas de pilates? (pode assinalar mais de uma alternativa)

- Melhora da concentração
- Diminuição da fadiga no corpo
- Redução do estresse e tensão
- Controle da ansiedade
- Melhora dos sintomas depressivos
- Melhora da qualidade do sono
- Desenvolvimento da consciência corporal
- Melhora do humor
- Desenvolvimento da autoestima
- Aumento da energia e disposição
- Outros

5) Você percebeu os primeiros efeitos no corpo com quanto tempo após o início das aulas de Pilates? _____

6) Você possui algum problema de saúde? Se sim, qual? _____

7) Você utiliza algum outro tipo de recurso terapêutico? (Homeopatia, acupuntura, meditação, _____, psicoterapia, _____, aromaterapia, quiropraxia) _____