

Artigo original

Aderência de pessoas no Pilates solo

Users adherence to ground Pilates

Eliana Cristina Pereira*, Rafaela Liberali**, Charles Ricardo Lopes, D.Sc.***, Ticiane Marcondes Fonseca da Cruz, Esp.****, Maria Ines Artaxo Netto, Esp.****, Helena Brandão Viana, D.Sc.*****, Gustavo Ribeiro da Mota, D.Sc.*****

.....
 *Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho, Graduação em Educação Física pela Faculdade de Educação Física De Santo André – FEFISA, **Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho, ***Docente no Programa de Mestrado em Educação Física - FACIS/UNIMEP, Piracicaba/SP, Docente na Faculdade Adventista de Hortolândia, Hortolândia/SP, ****Pós-Graduação Lato Sensu da Universidade Gama Filho, *****Docente na Faculdade Adventista de Hortolândia, Hortolândia/SP, *****Departamento de Ciências do Esporte, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, UFTM, Uberaba/MG

Resumo

Objetivo: Verificar o perfil de aderência de mulheres com idade entre 34 e 70 anos que praticam o método Pilates solo em uma academia em Santo André/SP. **Material e métodos:** Foi caracterizada uma amostra de 10 indivíduos, gênero feminino, participantes do método Pilates solo. O instrumento utilizado foi um questionário adaptado de aderência. Os dados foram analisados de forma descritiva e para análise das variáveis utilizou-se o teste qui-quadrado de aderência (proporções). O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. **Resultados:** O teste qui-quadrado demonstrou diferenças significativas no que diz respeito a melhora da saúde em geral, qualidade de vida, nível de stress, bem-estar e prazer também incluídos como um dos fatores motivacionais, adesão a prática da modalidade pelos benefícios que o método Pilates proporciona ao praticante prevalecendo as atividades de lazer geralmente nos finais de semana. **Conclusão:** A aderência à prática do método Pilates solo não se dá apenas pelos benefícios que proporciona, mas ao primeiro pré-requisito como melhora da saúde em geral, qualidade de vida e bem-estar.

Palavras-chave: Pilates, saúde, qualidade de vida, promoção de saúde.

Introdução

O método Pilates foi criado pelo alemão Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) [1] trata de uma abordagem holística vendo o corpo como um todo [2], pois integra corpo e mente aumentando o controle, a força, equilíbrio muscular e consciência corporal [3] desenvolvidos através dos princípios do próprio método que são: respiração,

Abstract

Objective: To verify the adherence profile of women between 34-70 years who practice ground Pilates method in a Gym in Santo André/SP. **Methods:** A sample of 10 women was selected, all participants of ground Pilates. The instrument was an adapted adherence quiz. Data was analyzed in a descriptive way and to the variables analysis the test qui-adherence square (proportions). The significance level adopted was $p < 0.05$. **Results:** The qui-square test showed significant differences regarding health improvement in general, quality of life, stress, welfare and pleasure levels were also included as one of the motivational factors in adhering to the practice of the Sport due to the benefits that Pilates provides to practitioners, leisure activities prevailing usually on weekends. **Conclusion:** The adherence to ground Pilates method is attributed not only to the benefits it provides, but as the first pre-requirement as quality of life, welfare and health improvement in general.

Key-words: Pilates, health, quality of life, health promotion.

concentração, controle de centro, precisão, alinhamento e fluidez [4].

O método Pilates é baseado em fundamentos anatômicos, fisiológicos e cinesiológicos [5] que quando executados no solo permite uma maior descompressão das vértebras em relação à força da gravidade, pois diminui impactos sobre as articulações responsáveis pela sustentação do corpo em posição ortostática não comprometendo a integridade da coluna vertebral [6,7].

Recebido em 22 de junho de 2012; aceito em 04 de outubro de 2012.

Endereço para correspondência: Charles Ricardo Lopes, Rua Antonio Nogueira Braga, 236, casa 14, Fazenda Santa Candida, 13087-601 Campinas, E-mail: charles_ricardo@hotmail.com

Além de promover ganho na flexibilidade, postura, resistência, força, condicionamento físico, ajuda na prevenção de lesões e reabilitação [8].

Muitas modalidades vem buscando, baseadas no método Pilates, uma melhor eficácia e aprimoramento na qualidade de movimentos. O Pilates na Água ou *Water Pilates* é uma delas, que propõe a integração do método ao meio líquido realizado por exercícios da hidroginástica executados por meio de acessórios e molas ou apenas pela propriedade física da água, focando o condicionamento físico baseado nos princípios do método [9].

Nos últimos anos o número de pessoas que buscam atividades físicas para melhorar a qualidade de vida, a saúde e que satisfaçam suas necessidades tem aumentado cada vez mais [10-12]. O estilo de vida contemporâneo ocasionado pelo crescimento frenético da tecnologia vem acentuando o sedentarismo, a má alimentação e situações de stress que interferem no desempenho das atividades de vida diária [13,14].

O objetivo do estudo foi demonstrar o perfil de aderência de mulheres que fazem aula de Pilates solo, com idade entre 34 a 70 anos, praticantes do método Pilates em uma academia de Santo André.

Material e métodos

A pesquisa caracteriza-se como uma pesquisa descritiva [15]. A instituição pesquisada é uma academia situada em Santo André/SP que atende aulas de Pilates solo. A responsável pelo grupo de Pilates autorizou a pesquisa mediante a assinatura de uma declaração.

A população do estudo corresponde a N = 21 alunas matriculadas na academia na modalidade Pilates solo. Destas foram selecionadas uma amostra de n = 10 mulheres por atenderem alguns critérios de inclusão: participar regularmente das aulas, serem saudáveis, não fazer uso de medicamentos, estarem aptas a prática de atividade física, motivos particulares que levaram a ingressar nesta modalidade e terem assinado o termo de consentimento livre e esclarecido autorizando a pesquisa.

No que refere aos aspectos éticos, as avaliações não tinham nenhum dado que identificasse os indivíduos e que lhe causasse constrangimento ao responder. Além disso, foram incluídos no estudo os adultos que autorizaram participar voluntariamente da pesquisa, após obtenção de consentimento verbal dos participantes e uma autorização por escrito. Dessa forma, os princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki e na Resolução nº 196 de 10 de Outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde foram respeitados em todo o processo de realização desta pesquisa.

Para a coleta de dados foi aplicado um questionário sobre aderência adequado por Zanette (2003), Fiamoncini (2002) e Soares (2004). As variáveis a serem medidas pelo questionário são: idade, sexo, estilo de vida objetivando estado de saúde

atual, modificações na saúde quanto à prática na modalidade pesquisada, nível de stress, opção de lazer, motivos que as levam a prática desta modalidade e seus benefícios, características sócio-ambientais e comportamentais, o motivo da adesão a essa modalidade e sua permanência (Anexo I).

As alunas após serem convidadas a participar da pesquisa e estarem cientes de todo o processo de evolução chegaram à aula, assinaram o formulário e depois preencheram o questionário. Este instrumento foi respondido individualmente, sem a presença de um interlocutor, para que não houvesse interferência nas respostas. As alunas responderam um questionário com 17 perguntas referente à escolha da modalidade e local, profissional e motivos que as levaram a praticar uma atividade física em especial a modalidade por elas escolhida.

A análise descritiva dos dados serviu para caracterizar a amostra, com a distribuição de frequência (n,%), cálculo de tendência central (média) e de dispersão (desvio padrão). Para análise das variáveis categóricas utilizou-se o teste qui-quadrado de aderência (proporções). O nível de significância adotado foi $p < 0,05$.

Resultados

Participaram do estudo 10 alunas que fazem aula de Pilates solo, com idade entre 34 a 70 anos, apresentando média de idade de $49,7 \pm 9,64$ anos. Exames realizados pela amostra são bem variados, predomina ginecológicos (28,98%), hemograma (23,68%), cardiológico (13,15%), dentário (13,15%) taxas (10,52%), cardiovascular (5,26%), densitometria óssea (2,63%) e ortopédicos (2,63%).

Na análise do perfil sobre saúde e lazer, o teste qui-quadrado demonstrou diferenças significativas, mas observa-se que a grande maioria aponta que sua saúde atual está boa, devido à prática do Pilates e prevalece como atividade de lazer o encontro com amigos e assistir filmes, geralmente realizado no final de semana, demonstrado na Tabela I.

O teste de qui-quadrado demonstrou diferenças estatisticamente significativas, no nível de estresse, apontando uma amostra com nível de estresse alto, demonstrado na figura 1.

Figura 1 - Nível de estresse atual – Teste do qui-quadrado de aderência (proporções).

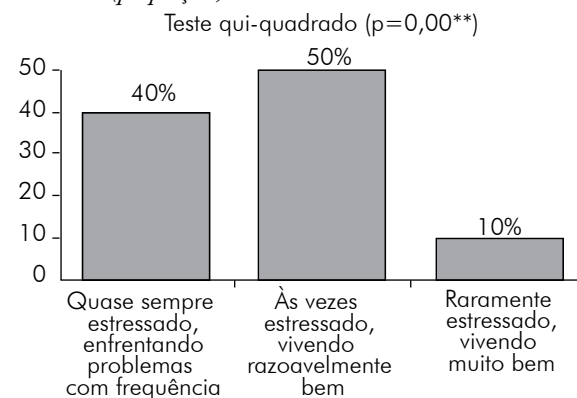


Tabela I - Valores do perfil da amostra sobre saúde e lazer.

	N	%	P
Saúde atual comparada ao início da prática (n = 10)			0,00**
Regular	01	10%	
Bom	06	60%	
Excelente	03	30%	
Modificações na saúde atual na participação do Pilates solo (n = 10)			ns
Concordo	10	100%	
Atividades de lazer (n = 31)			0,05**
Encontro com amigos	06	19,35%	
Assistir filmes	06	19,35%	
Leitura	05	16,12%	
Praia	05	16,12%	
Restaurantes	04	12,95%	
Trabalhos manuais	02	6,45%	
Igreja	01	3,22%	
Shows	01	3,22%	
Teatro	01	3,22%	
Tempo dedicado as atividades de lazer (n = 30)			0,03**
Final de semana	11	36,7%	
1 a 2 x semana	06	20%	
Verão	05	16,66%	
Diariamente	02	6,66%	
Menos de 1 x semana	02	6,66%	
3 x mês	02	6,66%	
1 a 2 x mês	01	3,33%	
3 x semana	01	3,33%	

$\chi^2 = P \leq 0,05$ ($p = **$ resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui-quadrado de aderência (proporções) (% x categorias)

Na análise do perfil sobre a prática do Pilates solo, o teste qui-quadrado demonstrou diferenças significativas, mas observa-se que a grande maioria aponta como fator de ingresso no Pilates e escolha da academia, a qualidade dos profissionais e a localização da academia, praticam de 1 a 3 anos, com frequência 1 x na semana, conforme demonstrado na Tabela II.

Na pergunta “o que o fez procurar essa modalidade em especial?” as repostas são bem variadas, prevalecendo: (10%) a academia que frequento colocou o Pilates como parte das atividades, (10%) higiene mental, principalmente postura, (10%) melhorar postura, resistência física, respiração, equilíbrio, (10%) necessidade/vontade, postura corporal, alongamento, força muscular, conhecimento funcional do corpo, consciência corporal, (10%) identificação com tipo de prática, sem ritmo acelerado, sem música, poucas repetições, trabalha postura, respiração, harmonia corporal, (10%) não procurei, conheci por acaso, por causa do profissional gostei e gostaria de praticar com mais frequência, (10%) hérnia de disco na coluna lombar, contribuição para melhoria da saúde, estou mais flexível e forte, (10%) aconselhamento médico,

(10%) melhor qualidade de vida (saúde) e (10%) indicação fisioterapeuta.

Na análise do perfil sobre a prática do Pilates solo, o teste qui-quadrado demonstrou diferenças significativas, mas observa-se que a grande maioria permanece fazendo a atividade pelo prazer, porque gostam. O maior benefício apontado foi melhora da saúde no geral e permanecem praticando por causa da melhora da qualidade de vida e da saúde, demonstrado na Tabela III.

Tabela II - Valores do perfil da amostra sobre o ingresso na prática do Pilates solo.

	n	%	p
Fatores que facilitam a participação no Pilates solo (n = 40)			0,00**
Profissionais	08	20%	
Localização	08	20%	
Horário	07	17,5%	
Orientação	05	12,5%	
Característica da atividade	05	12,5%	
Preço	04	10%	
Indicação médica	02	5%	
Influência da família	01	2,5%	
Influência na escolha do local para a atividade (n = 29)			0,02**
Profissionais	09	31,06%	
Localização	08	27,58%	
Preço	07	24,13%	
Atividades oferecidas	03	10,34%	
Indicação médica	02	6,89%	
Há quanto tempo frequenta as aulas de Pilates solo (n = 10)			0,04**
Menos de 6 meses	02	20%	
De 6 meses a 1 ano	02	20%	
De 1 a 2 anos	03	30%	
De 2 a 3 anos	03	30%	
Frequência nas aulas			0,02**
1 x semana	06	60%	
2 x semana	04	40%	

$\chi^2 = P \leq 0,05$ ($p = **$ resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui-quadrado de aderência (proporções) (% x categorias)

Tabela III - Valores do perfil da amostra sobre a prática do Pilates solo.

	n	%	p
Por que permanece fazendo a atividade (n = 15)			0,05**
Prazer, porque gosta e é bom	06	40,02%	
Saúde e faz bem	04	26,66%	
Necessidade	03	20%	
Rotina	01	6,66%	
Aconselhamento médico	01	6,66%	

Benefício físico de maior relevância com a prática do Pilates solo (n = 11)			0,02**
Melhora da saúde em geral	10	90,91%	
Aumento da autoestima	01	9,09%	
Principal razão que o levou a permanecer no Pilates solo (n = 10)			0,03**
Melhora na qualidade de vida e saúde	07	70%	
Prazer	01	10%	
Motivação	01	10%	
Manutenção da forma física	01	10%	

$\chi^2 = P \leq 0,05$ ($p = **$ resultados estatisticamente significativos; ns = não significativo; n = número; % = porcentagem) - Teste qui-quadrado de aderência (proporções) (% x categorias).

O resultado do questionamento da motivação transita em respostas de (1) não importante, (2) pouco importante, (3) importante e (4) muito importante. Observa-se na Tabela IV, que a maior motivação para a prática é voltada a saúde, prevenção de doenças, melhora da qualidade de vida, da autoestima e bem-estar.

Tabela IV - Valores descritivos do perfil da motivação para a prática do Pilates.

	x ± s
Prevenir doenças	3,6 ± 0,5
Melhorar o condicionamento físico	3,5 ± 0,7
Desenvolver mais auto-confiança	2,8 ± 0,8
Reduzir o estresse do trabalho	3,4 ± 0,1
Melhorar aparência física	3,2 ± 0,6
Aumentar o bem-estar geral	3,5 ± 0,7
Por aconselhamento médico	2,9 ± 0,5
Retardar o envelhecimento	3,0 ± 1,0
Manter-se em forma	3,3 ± 0,6
Sentir prazer pela atividade física que está praticando	3,5 ± 0,5
Emagrecer	3,0 ± 0,8
Melhorar a qualidade de vida	3,5 ± 0,7
Melhorar o estado de saúde	3,6 ± 0,5
Compensar o sedentarismo	2,9 ± 0,9
Melhorar o equilíbrio emocional	3,0 ± 0,8
Aprender novas atividades	2,5 ± 0,7
Interesse pela atividade que está praticando	3,2 ± 0,4
Reduzir o estresse e a ansiedade	3,2 ± 0,6
Melhorar a eficiência no trabalho	2,4 ± 0,8
Disponibilidade de tempo	2,7 ± 0,8
Oportunidades e facilidades para a prática	2,7 ± 0,6
Condições favoráveis para a prática	2,6 ± 0,7
Reduzir nível de depressão	2,8 ± 1,2
Melhorar o humor	2,9 ± 0,8
Compensação de atividades monótonas	2,5 ± 0,7
Relacionamento com outros (amizade)	2,9 ± 0,7

Discussão

Muitos são os motivos pelos quais as pessoas procuram a prática de atividade física e a modalidade a qual se identificam. Acredita-se que quando o indivíduo é estimulado a alcançar seu objetivo e se acrescentado a técnicas psicológicas facilmente ele se mantém fiel à prática de atividade física [16-17]. Assim a aderência à atividade física a partir do que o indivíduo ouve, lê ou vê o direciona a essa prática [14] bem como fatores socioeconômicos, facilidade de acesso, amigos, família, indicação médica, profissionais, etc. [18].

A adesão a programas de atividade física atualmente ocorre em todas as faixas etárias, principalmente adultos por serem mais ativos, por utilizarem esse tempo como lazer, para manutenção e melhora da saúde e ajuda no nível de stress [19-21]. No presente estudo a faixa etária predominante foi de 49 anos. Diferente das pesquisas de Saba [14], Picarelli [22] e Fiamoncini [23] que verificaram aderência de praticantes de musculação e viram que a faixa etária de ingresso é mais nova.

No presente estudo verificou-se que as pessoas aderem à prática do método Pilates visando a melhora da saúde em geral e consideram seu estado de saúde bom devido à prática da modalidade, portanto a saúde vem como primeiro pré-requisito enquanto os estudos de Silva e Muller [21] mostram que os motivos pelos quais as pessoas aderem a prática da musculação é pela estética como principal objetivo e a saúde em segundo plano. Já no estudo de Tahara e Silva [25] em uma academia em Rio Claro/SP, os amostrados apontam os principais objetivos a estética e logo depois a qualidade de vida. Segundo pesquisa da OMS [26] o fato dos clientes aderirem à prática de atividade física pela estética é em consequência da falta de informação sobre os benefícios que ela oferece a saúde.

Fatores como localização, valor, profissionais, horário, proposta de uma atividade com características diferentes que promove melhora na qualidade de vida, saúde e bem-estar, otimiza resultados como ganho de força, flexibilidade, melhora da postura, coordenação motora, respiração, diminuição do stress, entre outros, foram determinantes na aderência da prática do método Pilates solo [27-28]. Comparando, o estudo de Martins [19] aponta em sua pesquisa esses fatores como facilitadores na fase de iniciação e permanência do cliente na musculação, mas que ao decorrer do tempo há necessidade dos profissionais aumentarem essas diversidades para que se otimize a adesão.

Com base nos resultados obtidos através desta pesquisa, pode-se concluir que a aderência pela prática do método Pilates solo não se dá apenas pelos benefícios que o método proporciona como ganho de força, flexibilidade, coordenação motora, percepção corporal etc., mas também a fatores como a melhora da saúde em geral, qualidade de vida, nível de stress, procura pela prática de uma atividade que proporcione prazer e bem-estar vindo como primeiro pré-requisito. Observou-se que a maioria desconhecia os benefícios do método e que foram descobrindo ao longo da prática o que fortaleceu ainda mais sua adesão. A literatura aponta que algumas pessoas

subestimam os benefícios que ela pode obter de uma prática de exercícios regular e especificamente os benefícios que o Pilates pode proporcionar [29].

Muitos estudos sobre Pilates têm o foco voltado para os benefícios que esta atividade traz aos seus participantes, mas não encontramos pesquisas verificando o que leva o indivíduo a optar por essa modalidade [30-33].

Conclusão

Portanto, fazem-se necessárias novas pesquisas para verificar o motivo da adesão de pessoas, na faixa etária intermediária, à prática do método Pilates, que diferem das que aderem à musculação por serem mais novas, bem como incluir fatores voltados a saúde e bem-estar como primeiro pré-requisito e depois a estética.

Este estudo teve como limitação o baixo número de participantes, pela dificuldade de ter uma amostra maior de pessoas com as mesmas características, como, por exemplo, tempo de adesão e frequência semanal, frequentando a mesma modalidade e ainda que concordassem em participar da pesquisa.

Referências

- Gallagher SP, Kryzanowska R. O método Pilates de condicionamento físico. São Paulo: The Pilates Studio Brasil; 2000.
- Camarão T. Pilates no Brasil: corpo e movimento. São Paulo: Elsevier; 2004.
- Lima AP. Os efeitos do método Pilates em mulheres na faixa etária de 25 a 35 anos com lombalgia crônica [Monografia]. Cuiabá: Universidade Federal de Mato Grosso; 2006.
- Craig C. Abdominais com bola. São Paulo: Phorte; 2006.
- Pires DC, Sá CKC. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. EFDeportes 2005;10:91.
- Panelli C, Marco A. Método Pilates de condicionamento do corpo. 2ª ed. São Paulo: Phorte; 2009.
- Pilates JH. Your Health: a corrective system of exercising that revolutionizes the entire field of physical education. New York: Presentation Dynamics, 1998.
- Stone J. The Pilates method. Athl Ther Tod 2000;5(2):56.
- Melo A. Método Pilates na água. São Paulo: Phorte; 2010.
- Pereira MMF. Academia! Estrutura técnica e administrativa. Rio de Janeiro: Sprint; 1996.
- Guiselini M. Total Fitness: força, resistência, e flexibilidade. 2a ed. São Paulo: Phorte; 2001.
- Kotler P. Marketing. São Paulo: Compacta, 1996.
- Monteiro A. Ginástica aeróbica: estrutura e metodologia. Londrina: CID; 1996.
- Saba F. Aderência: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole; 2001.
- Liberali R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. Florianópolis: Postmix; 2008.
- Araújo AS, Pimenta FHR, Baraúna MA, Novo Júnior JM, Silva ALS, Pinto MVM et al. Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para prática de exercício físico. EFDeportes 2007;12:115.
- Monteiro ZJ, Scalón RM. Treinamento psicológico e técnicas para a melhora da motivação de atletas. EFDeportes 2008;12:118.
- Pitanga FJG. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. São Paulo: Phorte; 2010.
- Martins MO. Estudo dos fatores determinantes da prática de atividade física de professores universitários [Dissertação]. Florianópolis: UFSC; 2000.
- Kruchelski S, Rauchbach R. Programa Curibativa – perfil de saúde e aptidão física da população curitibana. Ação e Movimento 2004;3:167-74.
- Abrami MCR, Santos FG, Toledo R. Condicionamento físico e mental. [citado 2008 Mar 30]. Disponível em URL: www.xenicare.com.br
- Picarelli J. Prevalência de obesidade em ingressantes de academia de musculação [Monografia]. Florianópolis: Universidade Estadual de Santa Catarina; 2003.
- Fiamoncini RE. Aderência de musculação supervisionada. Monografia. Pós-graduação em treinamento desportivo e personal trainer na universidade do estado de Santa Catarina/UEDESC. Florianópolis: Santa Catarina/UEDESC; 2002.
- Silva GV, Muller TS. A busca pela qualidade de vida dos praticantes de musculação da academia do Cefid/Udesc. In: Anais do 3º. Congresso Brasileiro de Atividade Física e Saúde. Florianópolis; 2001. p.116.
- Tahara KA, Silva KA. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. EFDeportes 2003;9:61.
- Organização Mundial de Saúde (OMS). Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília: OMS; 2003.
- Myamoto GC. The efficacy of the addition of the Pilates method over a minimal intervention in the treatment of chronic nonspecific low back pain: a study protocol of a randomized controlled trial. J Chiropr Med 2011;10:248-54.
- Phrompaet S. Effects of Pilates training on lumbo-pelvic stability and flexibility. Asian Journal of Sports Medicine 2011;2 (1):16-22.
- Ruby MB, Dunn EW, Perrino A. The invisible benefits of exercise. Health Psychol 2011;30(1):67-74.
- Wells C, Kolt GS, Bialocerkowski A. Defining Pilates exercise: A systematic review. Complement Ther Med 2012;20(4):253-62.
- Cakmakçi O. The effect of 8 week Pilates exercise on body composition in obese women. Coll Antropol 2011;35(4):1045-50.
- Wajswelner H, Metcalf B, Bennell K. Clinical Pilates versus general exercise for chronic low back pain: randomized trial. Med Sci Sports Exerc 2012;44(7):1197-205.
- Bird ML, Hill KD, Fell JW. A randomized controlled study investigating static and dynamic balance in older adults after training with Pilates. Arch Phys Med Rehabil 2012;93(1):43-9.

ANEXO I

Dados demográficos e informações pessoais

Nome: _____

Idade: _____

Sexo: [] feminino [] masculino

Telefone: _____

E-mail: _____

Estilo de vida

1) Como você classifica o seu estado de saúde atual comparando ao início da prática de atividade física?

1 Excelente 2 Bom 3 Regular 4 Ruim

2) Considerando a sua participação no programa de Pilates no Solo, você acha possível que tenha acontecido modificações no seu estado de saúde atual?

1 Concordo fortemente 2 Concordo 3 Não concordo 4 Não sei responder

3) Considerando os seguintes significados, qual (is) exame (s) você fez?

Ginecológicos- Colposcopia, Mamografia, Ultrassom; Cardiológicos-Teste de Esforço, Eletrocardiograma.

1 Ginecológicos 2 Hemograma-Taxas 3 Cardiológicos 4 Dentário 5 Cardiovascular 6 Nenhum 7 Ginecológicos + Hemograma 8 Ginecológicos + Cardiológicos 9 Cardiológicos + Hemograma 10 Cardiol + Gineco+ Hemo 11 Ginecológico + Ortopedia 12 Outros: _____

4) De acordo com as opções, cite em ordem de importância (1ª, 2ª, 3ª) três atividades de lazer de sua preferência. Sendo 1ª a de maior importância, 2ª a de mediana importância e 3ª a de menor importância.

1 Assistir filme 2 Teatro 3 Shows 4 Encontro com amigos 5 Igreja 6 Clubes 7 Praia 8 Trabalhos manuais 9 Leitura 10 Restaurantes

1ª _____ 2ª _____ 3ª _____

5) Considerando as atividades de lazer que você citou na questão 4 (1ª, 2ª, 3ª). Indique o tempo dedicado a estas. Sendo 1ª a de maior importância, 2ª a de mediana importância e 3ª a de menor importância.

1ª ATIVIDADE	2ª ATIVIDADE	3ª ATIVIDADE
[a] ¹ Menos de uma vez por mês	[a] ¹ Menos de uma vez por mês	[a] ¹ Menos de uma vez por mês
[b] ² 1-2 vezes por mês	[b] ² 1-2 vezes por mês	[b] ² 1-2 vezes por mês
[c] ³ 3 vezes por mês	[c] ³ 3 vezes por mês	[c] ³ 3 vezes por mês
[d] ⁴ Finais de semana	[d] ⁴ Finais de semana	[d] ⁴ Finais de semana
[e] ⁵ 1-2 vezes por semana	[e] ⁵ 1-2 vezes por semana	[e] ⁵ 1-2 vezes por semana
[f] ⁶ Verão	[f] ⁶ Verão	[f] ⁶ Verão
[g] ⁷ Diariamente	[g] ⁷ Diariamente	[g] ⁷ Diariamente

6) Atualmente como você descreve o nível de estresse em sua vida?

1 raramente estressado, vivendo muito bem.
 2 às vezes estressado, vivendo razoavelmente bem.
 3 quase sempre estressado, enfrentando problemas com frequência
 4 excessivamente estressado, com dificuldade para enfrentar a vida diária

7) Considerando o nível de estresse em sua vida (questão 6). Responda cada afirmação abaixo considerando a influência do Pilates no Solo e as escalas abaixo:

[1] Concordo fortemente [2] concordo [3] Não concordo [4] Não sei responder
 Permanece igual Diminui Aumentou

Características socioambientais e comportamentais

8) ATENÇÃO! Cite em ordem de importância (1ª, 2ª, 3ª, 4ª) os fatores que facilitam a sua participação no Pilates no Solo. Sendo 1ª a de maior importância, 2ª a de mediana importância, 3ª a de relevante importância e 4ª a de menor importância.

1 Horário 2 Localização 3 Profissionais 4 Preço 5 Orientação 6 Característica da atividade 7 Indicação médica 8 Incentivo da família 9 Amizades

9) O que mais influenciou na escolha do local para atividade? Numere 3 em ordem de importância (1ª, 2ª, 3ª). Sendo 1ª a de maior importância, 2ª a de mediana importância e 3ª a de menor importância.

1 Localização 2 Atividades oferecidas 3 Indicação de amigo 4 Indicação médica 5 Preço 6 Profissionais

10) Leia com atenção e avalie cada um dos motivos abaixo, analisando o nível de importância destes motivos para a prática regular de atividade física.

Motivos	Não importante	Pouco importante	Importante	Muito importante
Prevenir doenças				
Desenvolver mais autoconfiança				
Melhorar o condicionamento físico				
Reduzir o estresse do trabalho				
Melhorar a aparência física				
Aumentar o bem estar geral				
Por aconselhamento médico				
Retardar o envelhecimento				
Manter-se em forma				
Sentir prazer pela atividade física que esta praticando				
Emagrecer				
Melhorar a qualidade de vida				
Melhorar o estado de saúde				
Compensar o sedentarismo				
Melhorar o equilíbrio emocional				
Aprender novas atividades				
Interesse pela atividade que esta praticando				
Reduzir o estresse e a ansiedade				
Melhorar a eficiência no trabalho				
Disponibilidade de tempo				
Oportunidades e facilidades para a prática				
Condições favoráveis para a prática				
Reduzir o nível de depressão				
Melhorar o humor				
Compensação de atividades monótonas				
Relacionamento com outros (amizade)				
Outros fatores				

11-Há quanto tempo frequenta as aulas de Pilates no Solo?

1 Menos de 6 meses 2 De 6 meses a 1 ano 3 De 1 ano a 2 anos 4 De 2 a 3 anos 5 Mais de 3 anos

12- Em que período do ano isso ocorreu?

13-Por que permanece fazendo atividade física?

14-Frequência das aulas:

1 1 vez por semana 2 2 vezes por semana 3 2 a 3 vezes por semana 4 4 a 5 vezes por semana

15-Qual o benefício físico de maior relevância que você observou ter adquirido com a prática do Pilates no Solo?

1 Melhora da saúde em geral 2 Maior disposição em geral 3 Melhora do estresse 4 Emagrecimento 5 Aumento da auto-estima 6 Melhora na qualidade de vida

16-Qual a principal razão que o levou a permanecer frequentando as aulas de Pilates no Solo?

1 Manutenção da forma física 2 Prazer 3 Motivação 4 Melhora na qualidade de vida e saúde 5 Aumento da autoestima 6 Melhor disposição

17-O que fez você procurar essa modalidade em especial?
