

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE  
CURSO DE FISIOTERAPIA

**ANA PAULA FRANCISCA DOS SANTOS**

**PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E MOTIVACIONAL DE PRATICANTES DO  
MÉTODO PILATES**

GOIÂNIA  
2023

**ANA PAULA FRANCISCA DOS SANTOS**

**PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E MOTIVACIONAL DE PRATICANTES DO  
MÉTODO PILATES**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Programa de Graduação em Fisioterapia, da Pontifícia Universidade Católica de Goiás - Escola de Ciências Sociais e da Saúde, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Renato Alves Sandoval.

Goiânia

2023

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS**  
**ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE**  
**CURSO DE FISIOTERAPIA**

**AVALIAÇÃO ESCRITA**

Título do trabalho: Perfil sociodemográfico e motivacional de praticantes do método Pilates.

Acadêmica: Ana Paula Francisca dos Santos

Orientador: Prof. Dr. Renato Alves Sandoval

Data: 16/06/2023

<b>AVALIAÇÃO ESCRITA (0 – 10)</b>		
<b>Item</b>		
<b>1.</b>	Título do trabalho – Deve expressar de forma clara o conteúdo do trabalho.	
<b>2.</b>	Introdução – Considerações sobre a importância do tema, justificativa, conceituação a partir de informações da literatura devidamente referenciadas.	
<b>3.</b>	Objetivos – Descrição do que se pretendeu realizar com o trabalho, devendo haver metodologia, resultados e conclusão para cada objetivo proposto.	
<b>4.</b>	Metodologia – Descrição detalhada dos materiais, métodos e técnicas utilizados na pesquisa, bem como da casuística e aspectos éticos, quando necessário.	
<b>5.</b>	Resultados – Descrição do que se obteve como resultado da aplicação da metodologia, pode estar junto com a discussão.	
<b>6.</b>	Discussão – Interpretação e análise dos dados encontrados, comparando-os com a literatura científica.	
<b>7.</b>	Conclusão – Síntese do trabalho, devendo responder a cada objetivo proposto. Pode apresentar sugestões, mas nunca aspectos que não foram estudados.	
<b>8.</b>	Referência bibliográfica – Deve ser apresentada de acordo com as normas do curso.	
<b>9.</b>	Apresentação do trabalho escrito – formatação segundo normas apresentadas no Manual de Normas do TCC.	
<b>10.</b>	Redação do trabalho – Deve ser clara e obedecer às normas da língua portuguesa.	
<b>Média (Total/10)</b>		

Assinatura do examinador: \_\_\_\_\_

**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS  
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE  
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**FICHA DE AVALIAÇÃO DA APRESENTAÇÃO ORAL**

<b>ITENS PARA AVALIAÇÃO</b>	<b>VALOR</b>	<b>NOTA</b>
<b>Quanto aos Recursos</b>		
1. Estética		
2. Legibilidade		
3. Estrutura e sequência do trabalho		
<b>Quanto ao Apresentador:</b>		
4. Capacidade de exposição		
5. Clareza e objetividade na comunicação		
6. Postura na apresentação		
7. Domínio do assunto		
8. Utilização do tempo		
Total		

Assinatura do examinador:

---

## SUMÁRIO

RESUMO.....	6
INTRODUÇÃO.....	7
METODOLOGIA.....	8
RESULTADOS.....	9
DISCUSSÃO.....	11
CONCLUSÃO.....	13
REFERÊNCIAS.....	14

# PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E MOTIVACIONAL DE PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

Sociodemographic and motivacional profile of Pilates method practitioners

**SANTOS**, Ana Paula Francisca dos<sup>1</sup>  
**SANDOVAL**, Renato Alves<sup>2</sup>

1. Acadêmica do 9º período do curso de Fisioterapia da PUC Goiás.
2. Doutor em Ciências da Saúde, Professor Assistente do curso de Fisioterapia da PUC Goiás.

## RESUMO

**Introdução:** Os serviços em saúde têm experimentado uma crescente notória nos últimos anos, e isto, pode ser justificado pela busca por melhores condições de saúde e autonomia. Dentro deste contexto, o Pilates atua de forma benéfica nestes aspectos, através de programas de exercícios que visam fortalecer e alongar o corpo de forma global. Devido sua popularidade, o método se torna um nicho extremamente rentável e competitivo para profissionais que desejam atuar nessa área, conseqüentemente, para se destacar é fundamental conhecer seu público-alvo. **Objetivo:** Identificar o perfil sociodemográfico e a motivação dos indivíduos que buscam a prática do Pilates. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal realizado através da aplicação de um questionário, em 58 voluntários, de 5 estúdios da cidade de Goiânia-GO. **Resultados:** A população da pesquisa foi composta por 84,48% mulheres e 15,52% homens e a média geral de idade foi de 47,38 anos. Em relação a escolaridade 68,96% possuem ensino superior completo. A faixa salarial mais encontrada representou 41,38%. Com relação à presença de patologias, 62,06% afirmaram possuírem diagnóstico clínico, sendo 19,24% Hipertensão Arterial. A saúde foi a motivação mais apontada com 61,33%. **Conclusão:** O perfil de praticantes são mulheres, com idade entorno dos 40 anos, que possuem ensino superior completo, aposentadas, hipertensas e motivadas pela busca por saúde.

**Palavras-Chave:** Pilates, motivação, treinamento, fisioterapia.

## ABSTRACT

**Introduction:** Health services have experienced a notable growth in recent years, and this can be justified by the search for better health conditions and autonomy. Within this context, Pilates acts in a beneficial way, in these aspects, through exercise programs that aim to strengthen and lengthen the body in a global way. Due to its popularity, the method becomes an extremely profitable and competitive niche for professionals who wish to work in this area, therefore, in order to stand out, it is essential to know your target audience. **Objective:** To identify the sociodemographic profile and motivation of individuals who seek to practice Pilates. **Methods:** This is a cross-sectional study carried out through the application of a questionnaire to 58 volunteers from 5 studios in the city of Goiânia-GO. **Results:** The research population consisted of 84.48% women and 15.52% men and the overall average age was 47.38 years. Regarding education, 68.96% have completed higher education. The most common salary range represented 41.38%. Regarding the presence of pathologies,

62.06% stated they had a clinical diagnosis, 19.24% of which had Arterial Hypertension. Health was the most mentioned motivation with 61.33%. **Conclusion:** The profile of practitioners are women, aged around 40 years, who have completed higher education, retired, hypertensive and motivated by the search for health.

**Key-Words:** Pilates, motivation, training, physiotherapy.

## INTRODUÇÃO

Os serviços em saúde têm experimentado uma crescente notória nos últimos anos, de acordo com um estudo publicado em 2021, no qual, comparou-se os anos 2013 e 2019, houve um crescimento relativo de 22% na procura por esses serviços<sup>1</sup>. Esse crescimento pode ser justificado por Nahas<sup>2</sup>, que afirmou que ser humano está sempre em busca de melhores condições de vida e autonomia. Desse modo, um dos pilares para manutenção desse estado de autonomia é o exercício físico, definido como: uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem por objetivo a melhoria e a manutenção da aptidão física<sup>3</sup>.

Dentro do cenário das modalidades disponíveis para prática de atividade, destaca-se o trabalho desenvolvido pelo alemão Joseph Pilates, este consiste em um programa de condicionamento físico, que visa fortalecer e alongar a musculatura de maneira consciente e global, promovendo uma conexão entre mente e corpo, baseando-se nos princípios: respiração, controle, concentração, organização articular, movimento fluído e preciso, conhecido atualmente como Método Pilates<sup>4</sup>.

Anteriormente denominado “Contrology” ou “Contrologia” em português, o método nasceu da busca de seu fundador por um corpo saudável e forte. Quando criança Joseph sofreu com diversas doenças como asma, febre reumática e raquitismo, isto fez com que ele se tornasse autodidata, aprofundando em conhecimentos de fisiologia, biologia, anatomia, medicina tradicional e oriental além do yoga<sup>5</sup>.

Atualmente, o método possui duas principais modalidades, o Mat Pilates: constituído de 34 exercícios no solo, onde os praticantes utilizam o próprio corpo como ferramenta; e o Pilates realizado em estúdios com equipamentos e acessórios, no qual os exercícios são feitos nos aparelhos: cadillac, reformer, step chair e ladder barrel. Estes equipamentos possuem molas que podem proporcionar resistência ou estabilidade, facilitando ou dificultando o movimento<sup>5</sup>.

Na fisioterapia, o método tem como enfoque prevenção e reabilitação, sendo utilizado em problemas ortopédicos, disfunções da coluna vertebral e dores crônicas. Estudos mostram que o Pilates tem sido eficaz na correção postural, melhora da capacidade funcional, qualidade do sono, diminuição de quadros álgicos, além de melhorar a capacidade física dos praticantes<sup>6,7</sup>.

Diante dos benefícios encontrados, ainda é possível verificar que o método é eficaz em abordar diversos públicos, de crianças a idosos com mobilidade reduzida<sup>8,9</sup>. Desta forma, o método se torna um nicho extremamente rentável e competitivo para profissionais que desejam atuar nessa área, conseqüentemente, para se destacar é fundamental conhecer seu público-alvo e suas necessidades, através desse conhecimento é possível conquistar uma melhoria na prestação desses serviços, resultando em um atendimento individualizado e projetado para captação e fidelização desse público<sup>10,11</sup>.

Portanto, este estudo teve como objetivo identificar o perfil sociodemográfico e a motivação dos indivíduos que buscam a prática do método Pilates.

## **MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal executado em conformidade com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) do Brasil, realizado no período de fevereiro de 2023, em 5 estúdios de Pilates da cidade de Goiânia-GO. O número de indivíduos se deu através de uma amostra de conveniência, a qual foi composta por 58 voluntários.

A pesquisa apresentou como critérios de inclusão: indivíduos de ambos os sexos, maiores de 18 anos, com no mínimo 3 meses de prática regular do método. Foram recrutados 90 indivíduos; dos quais, 20 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão e 12 por não responderem ao questionário.

A coleta de dados foi realizada através de um questionário elaborado pelos pesquisadores, o qual constituía-se de perguntas relacionadas à idade, sexo, escolaridade, renda salarial, presença de patologias e comorbidades associadas, frequência de prática, tempo de prática e motivo pelo qual o Pilates foi procurado.

O projeto foi apresentado aos estúdios através do primeiro contato, por mensagem, e após a confirmação de participação da pesquisa, o responsável pelo local assinou uma declaração de participação do estudo.

A pesquisa foi apresentada aos possíveis participantes através de uma visita realizada nos estúdios, a qual foi efetuada em dois dias em cada local, alternados entre o período matutino e vespertino/noturno, com duração de 3 horas diárias. A abordagem dos alunos ocorreu no início ou ao final das aulas, de acordo com a preferência de cada instrutor.

Os alunos que aceitaram participar da pesquisa receberam o link, através de aplicativo de celular ou e-mail, que os direcionaram para o Google Forms. Os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE), e em seguida responderam às perguntas elaboradas pela autora. Aqueles que optaram, receberam por e-mail a cópia do TCLE e o questionário respondido. Foi assegurado o sigilo de identificação do aluno e dos estúdios participantes.

Os dados foram tabulados e analisados por meio de estatística descritiva com uso de medidas de tendência central e variabilidade, média e desvio padrão, a porcentagem apresentada foi de forma contínua com valores absolutos e relativos.

## **RESULTADOS**

A população da pesquisa constituída por 58 indivíduos, foi composta por 49 (84,48%) mulheres e 9 (15,52%) homens, com idade variando de 18 a 85 ( $X=47,38\pm 16,69$ ) e mediana de 49 anos.

Acerca da escolaridade dos voluntários, 40 participantes (68,96%) possuem ensino superior completo, seguido por cinco (8,62%) com ensino superior incompleto, três (5,18%) com ensino médio completo, e 10 (17,24%) não completaram o ensino médio.

Com relação ao perfil profissional, foram encontrados: oito aposentados (13,82%), seis professores (10,34%), seis funcionários/servidores públicos (10,34%), quatro psicólogos (6,89%), três empresários (5,17%), três "do lar" (5,17%), três advogados (5,17%), três secretários (5,17%), dois enfermeiros (3,44%), dois Fisioterapeutas (3,44%), dois Autônomos (3,44%) e outras profissões somaram (27,61%).

A respeito da faixa salarial encontrada, 24 (41,38%) declararam receber entre R\$1.000 a R\$3.000, 19 (32,75%) entre R\$4.000 a R\$7.000, oito (13,79%) entre R\$8.000 a R\$10.000 e sete (12,08%) acima de R\$10.000.

Quanto à presença de patologias, 36 (62,06%) afirmaram possuir algum diagnóstico, enquanto 22 (37,94%) negaram. Destes 62,06%, 10 (19,24%) relatam possuir Hipertensão Arterial, como visto na (tabela 1).

**Tabela 1.** Patologias (n=36), Goiânia, 2023.

<b>Patologia</b>	<b>N</b>	<b>Porcentagem (%)</b>
Hipertensão	10	19,24%
Hérnia discal	7	13,46%
Osteoartrose	7	13,46%
Escoliose	7	13,46%
Tendinite	5	9,42%
Fibromialgia	4	7,70%
Diabetes	3	5,76%
Bursite	2	3,84%
Neuropatia	2	3,84%
Outros	5	9,62%

Observação: N de pessoas que afirmaram apresentar alguma patologia.

No que se refere à frequência da prática, os voluntários relataram exercitar o método 3 vezes por semana (17,24%), 2 vezes por semana (77,58%) e 1 vez na semana (5,18%). Em relação ao tempo de prática, as respostas obtidas foram: acima de 12 meses (31,03%), há pelo menos 12 meses (10,36%), há 6 meses (31,03%), e por 3 meses (27,58%).

A motivação mais apontada pelos praticantes, foi saúde (61,33%), em seguida indicação profissional (20%), estética (9,33%), qualidade de vida (6,66%) e outros (2,68%). Nesta questão o participante poderia assinar mais de uma alternativa.

Por fim, a tabela 2 mostra as palavras e termos mais utilizados pelos participantes, para expressar os benefícios advindos da prática regular do Pilates.

**Tabela 2.** Termos e palavras mais encontrados (n= 131), Goiânia,2023

---

<b>Palavras e termos</b>	<b>N</b>	<b>Porcentagem (%)</b>
Melhora de quadros álgicos	26	19,69%
Mais energia/disposição	17	12,87%
Melhor flexibilidade	12	9,09%
Aumento de força/hipertrofia	12	9,09%
Melhor consciência corporal	11	8,33%
Bem-estar/qualidade de vida	10	7,57%
Melhor condicionamento físico/resistência	8	6,06%
Melhor mobilidade articular	7	5,31%
Melhora da qualidade do sono	6	4,56%
Melhora nas atividades do dia a dia	6	4,56%
Diminuição do estresse/ansiedade	4	3,03%
Melhor equilíbrio	4	3,03%
Controle de doenças crônicas	3	2,27%
Outros	5	4,54%

---

Obs: Nesta questão os voluntários relataram mais de um benefício.

## **DISCUSSÃO**

O presente estudo demonstrou maior preferência do público feminino pelo método, constituindo assim, 84,48% da amostra. Em um estudo realizado em 2021, este representou 78%<sup>12</sup>, corroborando com estes resultados, ao investigar sobre a qualidade de vida dos praticantes do método, Zen<sup>13</sup> encontrou que 74% da população era composta por mulheres. Contudo, outro estudo do gênero constatou que a amostra era composta em sua maioria por homens, mas vale ressaltar que o público do estudo era homogêneo <sup>14</sup>.

Em relação à faixa etária, os resultados demonstraram uma ampla variação com idades entre 18 e 85 anos, embora haja predomínio de pessoas acima dos 40 anos. No mesmo sentido, Freitas<sup>15</sup> evidenciou em seu estudo que a faixa etária dos praticantes abrange indivíduos entre 20 e 84 anos. Isto pode ser justificado pela eficácia do método em abordar diversos públicos, de crianças a idosos com mobilidade reduzida<sup>8,9</sup>.

O nível de escolaridade que apresentou maior prevalência foi o ensino superior completo (68,96%), Almeida<sup>16</sup>, afirmou que a prática de atividade física pode estar diretamente relacionada ao tempo de estudo dos indivíduos, em sua pesquisa observou-se que, pessoas que possuíam mais de 9 anos de estudos relatavam maior

frequência destas atividades, quando comparadas a aquelas que possuíam menos tempo. Validando esse argumento, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) através de uma pesquisa realizada em 2020, constatou que, quanto maior o tempo de estudo, maiores são as chances de prática de exercícios<sup>16</sup>.

No que se refere às profissões mais encontradas; professores (10,34%), servidores públicos (10,34%) e psicólogos (6,89%) foram as mais prevalentes, a justificativa pode estar no tipo de trabalho exercido pelos voluntários, que em sua maioria, demandam longos períodos sentados, favorecendo alterações musculoesqueléticas que resultam em dores e tensões musculares<sup>17</sup>. O estudo realizado por Lopes<sup>7</sup> em 2020 demonstra que o Pilates é eficaz justamente na correção de alterações posturais, diminuindo quadros álgicos, além de melhorar a capacidade física dos praticantes.

A faixa salarial é outro dado relevante, pois demonstra o percentual de renda que esses participantes estão dispostos a comprometer em nome dos benefícios atribuídos ao método. Neste estudo, 41,38% detêm a menor faixa, e apesar de possuírem um baixo rendimento quando comparados aos outros participantes, eles se dispõem a destinar parte dos seus rendimentos em nome dos ganhos que o Pilates pode proporcionar. No marketing, isto pode ser explicado pelo conceito de valor, descrito como a percepção do cliente da relação entre os benefícios e custo do produto ou determinado serviço<sup>18</sup>. Quando um serviço possui benefícios, o valor pago passar a ser só mais uma variável dentro desta relação.

Entre as patologias mencionadas, a mais prevalente foi Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS). Considerada um problema de saúde pública no Brasil e no mundo, trata-se da doença de maior ocorrência no nosso país<sup>19</sup>, neste contexto, Malta et al.<sup>20</sup> ao realizar um estudo sobre o tema, constataram que mulheres possuem níveis pressóricos mais elevados quando comparadas a homens, sendo esta a população mais encontrada no nosso estudo, podemos afirmar que a variável gênero e a epidemiologia da HAS podem ter influenciado nos resultados obtidos nesta pesquisa.

A respeito da frequência, o estudo demonstrou que a prática é realizada 1 a 3 vezes por semana, sendo duas vezes a frequência mais comum. A Organização mundial de saúde (OMS)<sup>16</sup>, recomenda 150 a 300 minutos de atividade aeróbia moderada a intensa por semana, tendo em vista que a aula tem duração de 60 minutos, seriam necessárias três vezes por semana de prática. Contudo, esses

indivíduos costumam associar o Pilates com outras modalidades, como afirma o estudo realizado Freitas<sup>15</sup> em 2019.

Ao buscar o Pilates como forma de exercício, os praticantes são motivados por questões específicas, no presente estudo, dentre as opções disponíveis para escolha dos voluntários, a palavra saúde foi a mais selecionada, seguida por indicação profissional e estética. A motivação é descrita por Melo<sup>21</sup> como um processo que guia o indivíduo a se manter firme em prol de um objetivo, em sua pesquisa ele encontrou fatores relacionados à saúde e prazer como determinantes motivacionais, mulheres são mais motivadas por questões estéticas, homens por saúde e idosos pelo prazer da prática.

Em uma abordagem aberta, os termos mais apresentados para expressar os benefícios advindos da prática do Pilates, demonstram que pessoas com diferentes perfis e objetivos podem se beneficiar com método<sup>22</sup>. Ao analisar os termos mais citados, podemos observar tanto benefícios quantitativos, como melhora do quadro álgico e hipertrofia muscular, quanto qualitativos como aumento da energia/disposição e melhora da autoestima. Neste contexto, podemos destacar a importância da percepção da experiência do cliente com relação ao serviço prestado<sup>11</sup>, como visto no estudo, a maior parte da amostra procurou o Pilates por questões de saúde, entretanto, podemos afirmar que a fidelização ocorreu não só pela solução do problema inicial, mas pelos benefícios citados nesta questão.

Esta pesquisa teve algumas limitações quanto ao número de participantes, visto que, parte dos convidados não mantinham uma prática regular do método como exigido nos critérios de inclusão. O questionário online também acarretou limitações ao estudo quanto a adesão dos voluntários, que aceitavam participar da pesquisa, mas não respondiam ao questionário.

## **CONCLUSÃO**

A partir da organização e análise dos dados encontrados na pesquisa, foi possível identificar que o perfil de praticantes do método Pilates, são mulheres com idade em torno dos 40 anos, aposentadas, hipertensas, com ensino superior completo, com faixa salarial entre R \$1.000 a 7.000 reais, motivadas pela busca por saúde. A maior parcela das voluntárias pratica o Pilates a mais de seis meses com uma

frequência média de duas vezes por semana. A identificação desse perfil possibilita a segmentação do público-alvo dos estúdios e por consequente a melhora da prestação desse serviço. Novos estudos adicionais com um grupo maior de indivíduos, abrangendo as diferentes regiões são necessários para o aprimoramento do conhecimento sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

1. Malta DC, Gomes CS, Prates EJS, Santos FP dos, Almeida W da S de, Stopa SR, et al. Analysis of demand and access to services in the last two weeks previous to the National Health Survey 2013 and 2019. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2021;24(suppl 2).
2. Ferreira JS, Diettrich SHC, Pedro DA. Influência da prática de atividade física sobre a qualidade de vida de usuários do SUS. *Saúde em Debate*. 2015; 39(106): 792–801.
3. Araújo DSMS de, Araújo CGS de. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. 2000; 6(5): 194–203.
4. Pacheco JFR, Guimarães AC de A, Kraeski MH, Kraeski AC, Souza MDC, Araújo CDCR de. Pilates e Flexibilidade: Uma Revisão Sistemática. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*. 2017; 21(3): 275–80.
5. Baldini L, Arruda M. Método Pilates do clássico ao contemporâneo: Vantagens do uso. *Revista Interciência-IMES Catanduva*. 2019; 1(2): 66–6.
6. Liposcki DB, Ribeiro ACW, Schneider RH. Utilização do Método Pilates: reabilitação e condicionamento físico. *Fisioterapia Brasil*. 2016; 17(1): 56–8
7. Lopes C de S, Araújo MAN de. Os efeitos do método Pilates aplicado à pacientes de fisioterapia: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*. 2020; (50):1-12.
8. Silva R, Pinheiro R, Patrick W, Machado V, Gouvea D, Lima H. O método Pilates nas alterações posturais em crianças e adolescentes do âmbito escolar. *Ciências atual*. 2019; 14(2): 22-31.
9. Carvalho AD, Chaves TVP, Chaves CT de OP. Relevância do método Pilates nas alterações musculoesqueléticas na terceira idade. *Research, Society and Development*. 2021; 10(12): 1-10.
10. Lucietto DA, Sagaz SM, Zasso FM, Freddo SL. Marketing para saúde: conceitos, possibilidades e tendências. *Tecnológica*. 2015; 3(2): 30–50.

11. Brigatto RC, Puppo K, Oliveira NRC de. Método Pilates: benefícios ou modismo? *Revista Corpoconsciência*. 2012; 16(1): 45–58.
12. Silva LBC da, Silva N da C, Silva C da. Fatores motivacionais e as barreiras dos praticantes do método Pilates. *Fiep Bulletin*. 2021; 91(I).
13. Zen JM, Rempel C, Grave MTQ. Qualidade de vida de praticantes de Pilates e de sedentários. *ConScientiae Saúde*. 2017; 15(4): 593–603.
14. Dias AA, Muotri RW. Perfil motivacional de praticantes do Método Pilates em Barueri – SP. *Caderno de Educação Física e Esporte*. 2018; 16(2): 11–7.
15. Freitas CD de, Separowic C de C, Maltese CJ, Passarelli G de FRR, Lopes SC. Análise do perfil dos praticantes do método Pilates solo e estúdio na cidade de São Paulo. *Fisioterapia Brasil*. 2019; 20(4): 1–8.
16. Almeida PE de, Palmeira CS, Rodrigues GRS, Macedo TTS de. Prática de atividade física no tempo livre entre adultos brasileiros durante o período de 2011 a 2019. *Research, Society and Development*. 2021; 10(11): 1-10.
17. Marques NR, Hallal CZ, Gonçalves M. Características biomecânicas, ergonômicas e clínicas da postura sentada: uma revisão. *Fisioterapia e Pesquisa*. 2010; 17(3): 270–6.
18. Falcão RF, Mazzero S, Campomar MC, Toledo GL. A Criação de Valor Para o Cliente Com Base nos Processos Estratégicos de Segmentação e Posicionamento. *Revista Interdisciplinar de Marketing*. 2016; 6(2): 25–41.
19. Silva EC, Martins MSAS, Guimarães LV, Segri NJ, Lopes MAL, Espinosa MM. Prevalência de hipertensão arterial sistêmica e fatores associados em homens e mulheres residentes em municípios da Amazônia Legal. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2016; 19(1): 38–51.
20. Malta DC, Gonçalves RPF, Machado ÍE, Freitas MI de F, Azeredo C, Szwarcwald CL. Prevalência da hipertensão arterial segundo diferentes critérios diagnósticos, Pesquisa Nacional de Saúde. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2018; 21(supl 1).
21. Melo CC de, Noce F, Santos WJ dos, Silva MS de C, Martins Filho J, Ugrinowitsch H. Aspectos motivacionais relacionados à prática do método pilates. *Mudanças*. 2021; 29(1): 33–40.
22. Freitas Silva RB de, Guerino MR. Método Pilates: benefícios e aplicabilidade para melhorar a qualidade de vida. *Fisioterapia Brasil*. 2019; 20(2): 249–62.