

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA**

Luana Rossato Siqueira Motta

**CORPOS E PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO: UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO SOBRE A PERCEPÇÃO DE MULHERES
PRATICANTES DO MÉTODO PILATES.**

Santa Maria, RS
2020

Luana Rossato Siqueira Motta

**CORPOS E PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO: UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO SOBRE A PERCEPÇÃO DE MULHERES PRATICANTES DO
MÉTODÓ PILATES.**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Mestre em Gerontologia**.

Orientadora: Prof. Dra. Angelita Alice Jaeger

Santa Maria, RS
2020

Motta, Luana Rossato Siqueira
Corpos e processos de envelhecimento: um estudo
exploratório sobre a percepção de mulheres praticantes do
método pilates / Luana Rossato Siqueira Motta.- 2020.
52 p.; 30 cm

Orientadora: Angelita Alice Jaeger
Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa
Maria, Centro de Educação Física e desportos, Programa de
Pós-Graduação em Gerontologia, RS, 2020

1. Envelhecimento 2. Corpo 3. Mulheres 4. Método
Pilates I. Jaeger, Angelita Alice II. Título.

Sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFSM. Dados fornecidos pelo autor(a). Sob supervisão da Direção da Divisão de Processos Técnicos da Biblioteca Central. Bibliotecária responsável Paula Schoenfeldt Patta CRB 10/1728.

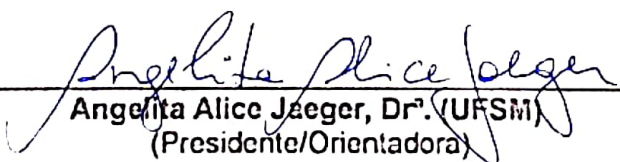
Declaro, LUANA ROSSATO SIQUEIRA MOTTA, para os devidos fins e sob as penas da lei, que a pesquisa constante neste trabalho de conclusão de curso (Dissertação) foi por mim elaborada e que as informações necessárias objeto de consulta em literatura e outras fontes estão devidamente referenciadas. Declaro, ainda, que este trabalho ou parte dele não foi apresentado anteriormente para obtenção de qualquer outro grau acadêmico, estando ciente de que a inveracidade da presente declaração poderá resultar na anulação da titulação pela Universidade, entre outras consequências legais.

Luana Rossato Siqueira Motta


**CORPOS E PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO: UM ESTUDO
EXPLORATÓRIO SOBRE A PERCEPÇÃO DE MULHERES PRATICANTES DO
MÉTODO PILATES.**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gerontologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS), como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Gerontologia.

Aprovada em 04 de fevereiro de 2020:



Angelita Alice Jaeger, Dr.^a (UFSM)
(Presidente/Orientadora)



Marcia Gonzaloz Feijó, Dr.^a (UFSM)



André Luiz dos Santos Silva, Dr.^o (UFRGS)

Santa Maria, RS
2020

AGRADECIMENTOS

Durante a escrita desta dissertação contei direta ou indiretamente com a ajuda de diversas pessoas, às quais sou imensamente grata. Apesar de correr o risco de não mencionar algum dos colaboradores, expresso meus agradecimentos:

À DEUS, minha fortaleza para seguir com meus sonhos e planos, me dando forças e acalmando minha mente e meu coração frente as adversidades encontradas no caminho.

Aos meus pais, Luis Henrique e Maris Rejane, por serem meu alicerce e inspiração para buscar meu desenvolvimento profissional. Através das suas lutas diárias tive a oportunidade de estudar e me tornar quem sou hoje, vocês são os melhores pais que eu poderia ter! Obrigada pelo amor incondicional.

Aos meus irmãos, Herick e Louise, por serem meus companheiros, confidentes e sempre carinhosos, amo vocês!

Aos meus avós Odilon (in memoriam) e Elza, por tudo que fizeram por mim desde que nasci, por me cuidarem, amarem e me proporcionarem a vivência de um amor inigualável, com vocês aprendi a amar o envelhecimento.

Aos meus avós Francisco (in memoriam) e Methilde, por estarem sempre preocupados comigo e me dando forças para buscar meu caminho, obrigada pelas orações e conselhos valiosos!

À minha prima e melhor amiga Ana Laura, por dividir comigo os desafios do dia-a-dia, as confidências e por ter sempre uma palavra amiga quando necessito, tu és muito especial!

Ao meu namorado Guilherme, por toda ajuda, companheirismo e amor a mim dedicados, através do teu jeito leve de ver a vida me inspiro a nunca desistir dos meus objetivos, tenho muito orgulho de dividir a vida contigo. Te amo!

À minha parceira de trabalho e amiga Ísis, pela disponibilidade em me substituir quando necessitei, pelo apoio, torcida e carinho!

À minha orientadora Angelita Alice Jaeger, pela confiança de me aceitar como sua orientanda, por sua paciência e compreensão oferecida a mim, e principalmente por compartilhar seus conhecimentos, obrigada por tudo!

Ao Grupo de Estudos em Diversidade, Corpo e Gênero – GEDCG, por todas as discussões e aprendizados, muito valiosos para meu crescimento profissional.

À minha banca de qualificação e defesa, por aceitarem meu convite e doarem o seu tempo para agregar à minha pesquisa.

Ao Mestrado em Gerontologia, Centro de Educação Física e Desportos e principalmente à Universidade Federal de Santa Maria, por proporcionarem um estudo gratuito e de qualidade, muito obrigada e vida longa à UFSM!

Às participantes deste estudo, minhas pacientes, por acreditarem, confiarem e abraçarem esta pesquisa junto comigo.

Dedico este estudo a minha amada família, meus pais Luis Henrique e Maris Rejane, meus irmãos Herick e Louise, meus avós Odilon (in memoriam) e Elza, Francisco (in memoriam) e Methilde, minha prima Ana Laura e meu amor Guilherme.

RESUMO

CORPOS E PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO: UM ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE A PERCEPÇÃO DE MULHERES PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

AUTORA: Luana Rossato Siqueira Motta
ORIENTADORA: Prof. Dra. Angelita Alice Jaeger

A presente Dissertação de Mestrado em Gerontologia tem como objeto de estudo compreender as relações entre os corpos e o envelhecimento na percepção de mulheres que praticam o método pilates, através da constatação de que o processo de envelhecimento é um tema atual e que necessita ser estudado de forma mais profunda em todos os seus aspectos. Neste caso, aliados ao corpo e o método pilates, esta pesquisa pretendeu compreender como as mulheres em processo de envelhecimento na faixa etária dos quarenta até os setenta e três anos praticantes do método pilates, percebem seus corpos neste momento da vida, relacionando com a prática do método pilates, ancorados nos conhecimentos adquiridos com o referencial teórico acerca destes temas, a partir de uma abordagem qualitativa. Concluiu-se que as mulheres participantes da pesquisa inferem todas as modificações que ocorrem em seus corpos durante o processo de envelhecimento, sensações que transpassam do físico ao mental e variam de acordo com cada faixa etária. Através da prática do método pilates foi observado uma melhora na percepção corporal, sentem seu corpo cuidado, com melhor funcionalidade e mais tranquilas para atravessarem esta fase em maior harmonia com seus corpos.

Palavras-chave: Corpo. Envelhecimento. Método Pilates. Mulheres.

ABSTRACT

BODIES AND AGEING PROCESSES: AN EXPLORATORY STUDY ABOUT THE PERCEPTION OF WOMEN WHO PRACTICE PILATES METHOD

AUTHOR: Luana Rossato Siqueira Motta
ADVISOR: Prof. Dra. Angelina Alice Jaeger

The following master's dissertation in Gerontology has as study objective to comprehend the relations between bodies and ageing in the perception of women who practice pilates method, through the conclusion that ageing process is a current subject that needs to be studied in a profound way within all its aspects. Therefore, allied with body and pilates method, this research pretended to understand how women during ageing process, in the age group from forty to seventy-three years practitioner of pilates method, sense their bodies in this moment of life, relating to the practice of pilates method, anchored to acquired knowledge from the referential material about the matter, after a qualitative approach. It was possible to conclude that women who participated in this research realize all the changes occurring with their bodies during the ageing process, sensations that comes from physical to mental issues and vary according to each age group. Through the practice of pilates method, an improvement in body perception has been observed, and they feel their bodies cared for, with better functionality and calmer to go through this phase in greater harmony with their bodies.

Keywords: Body. Ageing. Pilates method. Women.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	10
1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVOS	14
2.1 OBJETIVO GERAL	14
3 REFERENCIAL TEÓRICO	14
3.1 O ENVELHECIMENTO DA MULHER E REFLEXÕES SOBRE CORPO	14
3.2 O MÉTODO PILATES E SUA ATUAÇÃO FRENTE AO CORPO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO	16
4 METODOLOGIA	17
4.1 TIPO DE PESQUISA.....	17
4.2 LOCAL DA PESQUISA E PARTICIPANTES.....	17
4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO.....	18
4.4 ASPECTOS ÉTICOS.....	18
4.5 TÉCNICAS E PROCEDIMENTOS DA PESQUISA	18
4.6 ANÁLISE DOS DADOS.....	19
5 PRODUÇÃO CIENTÍFICA	20
6 CONCLUSÃO	43
REFERÊNCIAS	44
APÊNDICES	47
APÊNDICE A	47
APÊNDICE B	48
APÊNDICE C	50
ANEXOS	51
ANEXO A	51

APRESENTAÇÃO

Esta dissertação de Mestrado está estruturada em seções dispostas na seguinte forma: **INTRODUÇÃO, REFERENCIAL TEÓRICO, METODOLOGIA, PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA, CONCLUSÕES e REFERÊNCIAS.**

Os itens **MATERIAIS E MÉTODOS, RESULTADOS E DISCUSSÃO, e REFERÊNCIAS** encontram-se inseridos no artigo que está contido na seção denominada **PUBLICAÇÃO CIENTÍFICA** e representam a íntegra deste estudo.

O item **REFERÊNCIAS** se refere somente às citações que aparecem nos itens **INTRODUÇÃO, REFERENCIAL TEÓRICO e METODOLOGIA** desta dissertação.

1 INTRODUÇÃO

Iniciei minha graduação em Fisioterapia no ano de 2012 com o intuito de ajudar, compreender, reabilitar e proporcionar melhor qualidade de vida às pessoas. Interessei-me pelo público em processo de envelhecimento logo no princípio do curso ao participar de um projeto de pesquisa e extensão com idosos e idosas, e foi consagrando-se ao decorrer de minha jornada acadêmica. Nos dias atuais faz-se necessário o diálogo sobre o envelhecimento, pois trata-se de um fenômeno global que gera repercussões nos campos social e econômico, principalmente, em países em desenvolvimento como o Brasil, onde essa população encontra-se em rápido processo de envelhecimento, podendo chegar no ano de 2025 com uma ampla quantidade de habitantes de 60 anos ou mais, compondo um contingente de 32 milhões de pessoas, o que situará o país em sexto lugar em relação à população idosa (FIGUEIREDO *et al.*, 2006).

Durante minha caminhada acadêmica obtive contato com as disciplinas de saúde da mulher e de envelhecimento, as quais despertaram em mim uma inquietação acerca destes dois temas, pois pude constatar que ocorrem várias alterações no corpo das mulheres durante este processo. Alterações estas que podem vir de origem biológica, como o climatério, menopausa (FERREIRA *et al.*, 2013), perdas funcionais, diminuição de força, massa muscular, equilíbrio, entre outros que estão vinculados quando se pensa em envelhecimento (SILVA; COSTA; GUERRA, 2011) e aquelas de origem sociocultural, onde o envelhecimento, muitas vezes, é visto como sinônimo de doença, período degradante próximo ao fim da vida (VELÔSO *et al.*, 2017).

Na atualidade, a cobrança pela juventude eterna é algo extremamente presente, as pessoas precisam estar magras, belas, sem rugas, sem cabelos brancos e livres de doenças. O corpo passou a ser tomado como centro das estratégias de poder/saber sobre os sujeitos e as populações, o corpo velho é usado para classificar uma fase da vida e os sujeitos que ela compõe, sendo considerado o lugar no qual as patologias tomam conta, tornando-o improdutivo social e economicamente (ALVARENGA, 2012).

Ao se aproximar o fim de minha graduação em Fisioterapia no ano de 2015, iniciei uma busca para inserir-me no mercado de trabalho, neste caso, o Método Pilates surgiu como uma oportunidade, e então realizei o curso entre os anos de 2015 e 2016. Durante os módulos, fui mergulhando em um mundo de sensações,

pensamentos, desafios e estímulos que nunca havia vivenciado. Criado por Joseph Pilates, o Método Pilates faz a combinação de exercício, movimento, filosofia, ginástica, artes marciais, ioga e dança, aliados a uma abordagem de vida saudável. Compõe-se de exercícios combinados que promovem coordenação total de corpo, mente e espírito, proporcionando uma uniformização do corpo, restauração da boa postura, e revitalização da mente e espírito. Os exercícios podem ser realizados no solo e em aparelhos específicos, em grupos ou individualmente, e possuem seis princípios básicos para sua execução: centralização, concentração, controle, precisão, fluidez e respiração (CRUZ-FERREIRA *et al.*, 2011).

Posteriormente, já trabalhando em um estúdio de pilates, comecei a perceber que as sessões não focalizavam apenas nos exercícios, as conversas com as praticantes percorriam diversos assuntos, porém, muito discretamente, um em específico chamou mais minha atenção: as mudanças corporais no envelhecimento. Nesse meio tempo, ainda no ano de 2016 iniciei minha participação no Núcleo de Estudo e Pesquisa em Saúde da Mulher (NEPESM), que está vinculado ao Centro de Ciências da Saúde (CCS) da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM) onde pude obter maior contato com muitas mulheres, em que algumas possuíam disfunções sexuais, muitas por fraqueza do assoalho pélvico e que conseqüentemente afetavam sua sexualidade, sua vida, seu convívio social, sendo a maioria delas mulheres em processo de envelhecimento, o que serviu para aumentar minha curiosidade acerca do tema.

No ano de 2017 fui admitida no Mestrado em Gerontologia, que segundo Neri (2008) é uma área que estuda e investiga as experiências da velhice em diferentes contextos socioculturais e históricos, abrange aspectos do envelhecimento normal e patológico. Através da minha identificação com os temas envelhecimento e mulheres reconheci no momento a oportunidade de aliar meus interesses e curiosidades acerca destes temas e pesquisá-los em conjunto. Após meu ingresso no Mestrado, comecei a frequentar o Grupo de Estudos em Diversidade, Corpo e Gênero (GEDCG), que está vinculado ao Centro de Educação Física e Desporto (CEFD), da Universidade Federal de Santa Maria, e então, ao longo das discussões e temas pesquisados fui sendo desafiada e imersa em um contexto no qual não estava habituada a pensar e estudar mais profundamente, o sociocultural.

O processo de envelhecimento é definido como multifacetado e multifatorial, necessitando de um olhar mais abrangente frente à saúde, preconizado pela

Organização Mundial da Saúde (OMS). Neste âmbito surge a Gerontologia, que se ramifica em gerontologia social, biomédica e geriatria que atuam em conjunto sobre os diversos aspectos do envelhecimento e suas consequências, visando não somente o controle de doenças, mas o bem-estar físico, psíquico e social, proporcionando uma melhor qualidade de vida à pessoa idosa (PAPALÉO NETTO, 2013).

A realização desta pesquisa se deu através de meus interesses pessoais, acadêmicos e, diante de minha atuação profissional, pois vejo o processo de envelhecimento como algo natural e contínuo ao longo da vida, repleto de transformações físicas e mentais, que demandam um olhar mais atento e humanizado. Além de ser um tema atual e extremamente relevante que necessita maior profundidade no seu entendimento, o envelhecimento feminino requer maior atenção ainda pois, as mulheres vivenciam nesta fase diversas modificações, sensações e pensamentos. Diante disso, aliar o processo de envelhecimento ao corpo em uma perspectiva social aliado ao método pilates tornou-se um desafio.

O Método Pilates surge como uma alternativa para proporcionar uma melhor percepção de seus corpos, pois busca o fortalecimento do corpo todo, apesar de os exercícios solicitarem uma atenção maior no centro de força do corpo humano ou Powerhouse, definido por Joseph Pilates, como o local onde se originam todos os movimentos e é composto pelos músculos da parede abdominal anterior, parede abdominal posterior, extensores e flexores do quadril, e assoalho pélvico (BERTOLDI; MEDEIROS; GOULART, 2015). Trazer este tema, envelhecimento aliado ao método pilates para debate com um olhar mais qualitativo faz-se necessário a todos os profissionais de saúde e principalmente para os que estudam a gerontologia, devido à escassez de estudos que abordem a temática, e devido aos comentários feitos pelas praticantes durante as sessões para além da questão biológica.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender as conexões entre os corpos e o envelhecimento na percepção de mulheres que praticam o método pilates.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 O ENVELHECIMENTO DA MULHER E REFLEXÕES SOBRE CORPO

O processo de envelhecimento é algo natural e inevitável a todos os seres humanos, quando falamos em envelhecimento acaba atravessando nossos pensamentos todas as modificações e alterações físicas que ele traz consigo. Para as mulheres, além dos acontecimentos de ordem biológica como o climatério, a menopausa e as perdas funcionais, o envelhecimento acaba surgindo, por meio de um viés cultural, com estereótipos negativos através da avaliação depreciativa do seu corpo, pois vivemos na atualidade uma cultura de busca incessante pela jovialidade, sendo uma ameaça para a autoestima e a aceitação de si (MOREIRA; NOGUEIRA, 2008). Não podemos negar as mudanças que ocorrem nos corpos femininos, gerando muitas vezes, algumas mudanças de hábitos. Durante as sessões de pilates, surgiram relatos sobre a diminuição da libido, flacidez da pele, cabelo que está perdendo o brilho e ganhando uns fios brancos, alterações de peso e os incomodativos calorões. No estudo de Mori e Coelho (2004) as autoras trazem que algumas mulheres apresentam também nesta fase do envelhecimento: cefaléia, ansiedade, depressão, fadiga, insônia, diminuição da libido, secura vaginal, dores articulares, dores nas pernas, osteoporose, perda parcial da memória, cabelos brancos, ganho de peso geral e localizado, dentre outros.

Ainda no âmbito do envelhecimento biológico, dentre todas as modificações fisiológicas e corporais que podem ocorrer, destaco nesse primeiro momento, a diminuição de força, flexibilidade, desempenho funcional, resistência e diminuição de capacidade cardiorrespiratória, condições estas que podem estar associadas ao sedentarismo e alimentação inadequada (RODRIGUES *et al.*, 2010). No contexto sociocultural, em alguns momentos o envelhecimento é considerado como um

retrocesso, pois na atualidade vivemos um enaltecimento da juventude (VIEIRA; TURATO, 2010), isso acaba fomentando a ideia de que o envelhecimento deva ser um processo postergado o maior tempo possível, utilizando estratégias para isso, como cirurgias plásticas, uso de cosméticos e fármacos, exercícios físicos, alimentação, entre outras tecnologias. Sendo assim, podemos entender que para envelhecer na sociedade atual as pessoas devem manter-se ativas e saudáveis, ou melhor, estarem em boa forma física (ALVARENGA, 2012).

Atualmente, o culto ao corpo e as imagens que destacam a jovialidade e a magreza estão cada vez mais presentes na sociedade, sendo que a busca pela beleza permanece entre as gerações e acaba sofrendo uma intervenção dos padrões estéticos que estão entrepostos (FIN; PORTELA; SCORTEGAGNA, 2017). Ao pensarmos em corpo, devemos refletir sobre algo que é modificável pela cultura, apesar de desafiador, transpassa o olhar naturalista sobre o qual muitas vezes é observado, explicado, classificado e tratado, pois além de tudo, o corpo é histórico (GOELLNER, 2013). Segundo Nóbrega (2008), a dimensão significativa do corpo é destacada como comunicação da realidade sensível, grandeza poética da corporeidade demonstrada por meio do gesto, e destacada por Merleau Ponty:

Por meio do logos sensível, estético, coloca-se a experiência perceptiva como campo de possibilidades para o conhecimento, investido de plasticidade e beleza de formas, texturas, sabores, odores, cores e sons. O corpo e o conhecimento sensível são compreendidos como obra de arte, aberta e inacabada (NÓBREGA, 2008, p.147).

As atividades corporais implicam em atuar na sociedade que aquele corpo está inserido, todas as condutas que envolvem o corpo humano, sejam elas educativas, recreativas, reabilitadoras ou expressivas devem ser consideradas a partir desta perspectiva, para não tornar sua forma de realização simplista e sim considerar o homem como sujeito da vida social (DAOLIO, 1995). Diversos estudos qualitativos apoiados em entrevistas ilustram o complicado e às vezes divergente envelhecimento e imagem corporal das mulheres, pois muitas vezes, vivenciam as mudanças indesejadas na aparência física e ao mesmo tempo, agradecem a saúde que possuem (HOFMEIER *et al.*, 2017). As mulheres brasileiras, apesar de conquistarem a realização profissional, independência econômica, maior escolaridade e liberdade sexual, seguem com a preocupação excessiva frente ao aumento de peso, possuem vergonha de seus corpos e medo da solidão (GOLDENBERG, 2011).

3.2 O MÉTODO PILATES E SUA ATUAÇÃO FRENTE AO CORPO NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O Método Pilates é dinâmico e pode ser executado em sessões individuais ou em grupo, desde que contemple os princípios e diretrizes criados por Joseph Pilates, e respeitando as individualidades de cada um. Baseia-se numa gama de exercícios que podem ser realizados no solo e aparelhos, sendo estes o *reformer*, *cadillac*, *barrel*, *chair* e acessórios como, elásticos e halteres, utilizando a força do corpo ou molas (SOUZA *et al.*, 2017). Possui seis princípios essenciais para a prática: concentração, controle, precisão, fluidez, respiração e centro de força (CURI, 2009). Através da contrologia, temos a certeza de que a prática correta do método, apenas 4 vezes por semana durante pelo menos 3 meses, proporcionará ao praticante um corpo com desenvolvimento ideal, com vigor mental restaurado e crescimento espiritual (PILATES, 2010).

Com o decorrer do processo de envelhecimento são ocasionadas consequências musculares e articulares com diminuição do número de células musculares, elasticidade dos tecidos e mobilidade articular, ocasionando um impacto nas capacidades de força e resistência muscular, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e agilidade do público idoso (MAZO; LOPES; BENEDETTI, 2009). A prática de uma atividade física há muito tempo vem sendo relacionada à melhor qualidade de vida, tendo como princípio de que quanto mais o indivíduo se exercita, melhores serão suas condições físicas e de saúde, e ao contrário, quando menor a realização de atividades pior será o estilo de vida e os riscos de obterem doenças (MARQUES, 2012).

Esse pensamento sobre a prática de atividade física vai ao encontro do que Joseph Pilates já dizia no ano de 1934 sobre as doenças físicas, as quais o homem não pode viver a base de remédios, mas sim, usar seus próprios esforços, da simples tarefa de exercitar-se e respeitar as regras de saúde (PILATES, 2010). A atuação do método pilates no envelhecimento pode ser de várias maneiras, desde o fortalecimento corporal como um todo até a questão da funcionalidade, de manter o corpo em atividade e proporcionando melhores condições de saúde. Durante as sessões o método trabalhado era o clássico, com exercícios realizados no solo e nos aparelhos: *cadillac*, *reformer*, *chair* e *barrel*, sendo que os exercícios eram escolhidos a partir de uma avaliação individual, que consistia em detectar as principais queixas e

necessidades dos praticantes. O tempo de duração era em torno de 50 a 60 minutos, o início se dava por exercícios no solo e após percorriam os aparelhos, próximo ao fim da sessão era realizado um relaxamento.

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE PESQUISA

A presente pesquisa é de forma qualitativa exploratória, que possui como objetivo a formulação de questões ou de um problema, com a finalidade de: descrever hipóteses, aumentar a familiaridade do pesquisador com o ambiente, fato ou fenômeno para realizar uma pesquisa futura mais profunda, e aprofundar e clarificar conceitos (LAKATOS; MARCONI, 2017).

4.2 LOCAL DA PESQUISA E PARTICIPANTES

A pesquisa foi realizada no Consultório de Fisioterapia Luana Rossato Siqueira Motta (APÊNDICE A), antes ou após as sessões de pilates, sempre buscando oferecer um ambiente privativo e tranquilo, para que não ocorressem interferências e perda do foco do trabalho. As participantes dessa pesquisa foram 9 mulheres em processo de envelhecimento, a partir dos 40 anos de idade, praticantes do método pilates solo e aparelhos 2 vezes semanais, residentes na cidade de Santa Maria/RS. As colaboradoras foram localizadas pelo método amostra por conveniência, que segundo Marotti *et al.*, (2008) é um tipo de apresentação na qual o pesquisador seleciona os elementos a que tem acesso, admitindo que estes possam representar um universo, esse tipo de amostragem é adequada e frequentemente utilizada para geração de ideias em pesquisas exploratórias, principalmente.

A listagem de mulheres pertencentes ao recorte dessa pesquisa foi realizada a partir da rede de pacientes da pesquisadora. Após o convite para participação na pesquisa, foram explicados os objetivos, aspectos éticos e relevância do estudo, visando esclarecer qualquer dúvida ou incerteza quanto a sua participação.

As sessões de pilates ocorriam da seguinte forma: iniciavam no solo, com alguns exercícios com o peso do próprio e corpo e acessórios, após eram percorridos

os aparelhos, com diversos exercícios do método, para finalizar a sessão eram realizados exercícios de alongamento e ao final, um relaxamento.

4.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Os critérios de inclusão foram:

- Mulheres acima de 40 anos;
- Praticantes do Método Pilates Clássico, 2 vezes semanais.
- Que aceitassem participar da pesquisa e assinassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B).

4.4 ASPECTOS ÉTICOS

Inicialmente, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Federal de Santa Maria e todas as participantes assinaram o TCLE, em duas vias, ficando uma com informante e a outra com a pesquisadora, conforme a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. As participantes tiveram garantido o anonimato, a fim de preservar questões de ordem pessoal e, também receberam a devolutiva dos resultados da pesquisa. A realização do estudo não causou nenhum risco à dimensão física das participantes. Cabe ressaltar, que as envolvidas não obtiveram nenhum tipo de remuneração e, nem tão pouco foi cobrado algum valor por sua participação, porém obtiveram o benefício de entender de forma mais harmônica o seu processo de envelhecimento, relacionando-o ao seu corpo.

O termo de confidencialidade (APÊNDICE C) garantiu que a pesquisadora se responsabilizaria pela utilização dos dados e preservação do material gerado pelas entrevistas. Após a análise e interpretação, os dados foram armazenados em bancos de dados de um computador de uso pessoal e sob a responsabilidade da Professora Dra. Angelita Alice Jaeger e estarão disponíveis por um período de cinco anos, após esse prazo serão deletados.

4.5 TÉCNICAS E PROCEDIMENTOS DA PESQUISA

A entrevista foi realizada de forma semiestruturada em profundidade (ANEXO A), com questões abertas elaboradas de acordo com os objetivos da pesquisa,

segundo Flick (2009) esta modalidade é um espaço criado pelo investigador, onde o participante expressará livremente suas opiniões, vivências e emoções que constituem suas experiências de vida relacionadas ao tema proposto, sendo de responsabilidade do pesquisador direcionar o fluxo delas.

As entrevistas tiveram duração de 1h aproximadamente, e foram registradas através de um gravador digital, posteriormente, transcritas de modo literal para análise e interpretação do conteúdo, de acordo com o referencial teórico. Foi utilizado também o método de observação, com registros em diário de campo, a observação é muito útil para coletar dados sobre fenômenos, temas ou situações delicadas ou difíceis de discutir ou descrever. Na pesquisa qualitativa precisamos estar capacitados para observar, e não simplesmente ver um ambiente. É uma observação com participação completa, pois o observador qualitativo às vezes vive e desempenha um papel no ambiente (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013). As observações e os registros em diário de campo foram realizados concomitante as entrevistas no período de maio a novembro de 2019.

4.6 ANÁLISE DOS DADOS

Foi utilizado como método para interpretação dos dados o método de 5 fases de Yin (2016) que consiste em: fase 1 = compilar os dados, fase 2 = decompor, fase 3 = recompor e arranjar, fase 4 = interpretar, e a fase 5 = concluir.

5 PRODUÇÃO CIENTÍFICA

RESUMO

CORPOS E ENVELHECIMENTOS DE MULHERES: PARA ALÉM DE UMA SESSÃO DE PILATES.

AUTORA: Luana Rossato Siqueira Motta
ORIENTADORA: Prof. Dra. Angelita Alice Jaeger

A gerontologia é uma ciência voltada ao estudo do processo de envelhecimento em suas mais diversas dimensões, pois constitui-se de uma especialidade multidisciplinar. O envelhecimento consiste em um processo contínuo e natural, que no âmbito biológico caracteriza-se por perdas e declínios físicos, e no âmbito sociocultural surge como uma ameaça frente a busca incessante pela jovialidade e corpos perfeitos. O método pilates visa proporcionar uma melhor conexão entre corpo e mente, através de seus princípios e exercícios criados por Joseph Pilates. Esta pesquisa objetivou compreender as conexões entre os corpos e o envelhecimento na percepção de mulheres que praticam o método pilates, através de um estudo qualitativo. Foi possível observar que as entrevistadas percebem as modificações de seus corpos durante o processo de envelhecimento, porém não seguem exatamente o estereótipo social de decrepitude, isto pode ser devido às diferentes faixas etárias pesquisadas. Porém, através dos efeitos do método pilates as participantes relataram sentirem-se cuidadas, mais confiantes com seus corpos, mais tonificadas, flexíveis e com melhor funcionalidade e bem-estar.

Palavras-chave: Corpo. Envelhecimento. Método Pilates. Mulheres.

ABSTRACT

BODIES AND AGEING PROCESSES IN WOMEN: GOING BEYOND A PILATES SESSION

AUTHOR: Luana Rossato Siqueira Motta
ADVISER: Prof. Dra. Angelita Alice Jaeger

Gerontology is a science focused on the study of the ageing process in its many dimensions because it is constituted by a multidisciplinary specialty. The ageing process consists in a continuous and natural process, that is characterized by physical losses and declines in the biological aspect, and when it comes to the sociocultural aspect presents as a threat when facing the search for joviality and perfect bodies. The pilates method aims to provide a better connection between body and mind, through the principles and exercises created by Joseph Pilates. This research objective is to comprehend the connections between bodies and ageing process in the perception of women who practice pilates method, through a qualitative study. It was possible to observe that the interviewed notice changes in their bodies during the ageing process, but don't follow exactly the social stereotype of DECREPITUDE, probably because of the different age groups researched. However, through the effects of pilates method

the participants related they felt cared for, more confident with their bodies, more toned, flexible and with better functionality and welfare.

Keywords: Body. Ageing process. Pilates method. Women.

1 INTRODUÇÃO

A gerontologia é uma ciência voltada ao estudo do processo de envelhecimento em suas mais diversas dimensões, constitui-se como uma especialidade multidisciplinar, pois, reúne conceitos teóricos provenientes de diferentes disciplinas em torno do seu objeto de estudo. É também interdisciplinar, em função da complexidade do fenômeno da velhice que exige não apenas a união de conhecimentos existentes em diversas disciplinas, mas também a construção de um novo corpo de conhecimento científico que orienta a sua prática. Dessa forma, pode-se dizer que a gerontologia é uma disciplina transversal e multidimensional, pois não pode ser explicada sob a ótica de um ramo específico da ciência e aborda o processo de envelhecimento humano em todos os seus aspectos: físico, biológico, psíquico, emocional, social, cultural, ambiental, político, econômico, entre outros (PAVARINI *et al.*, 2005).

O processo de envelhecimento é natural e faz parte do ciclo da vida humana (OMS, 2015). No nível biológico, é relacionado a diversos danos moleculares e celulares, e com o passar do tempo acarreta perdas graduais nas reservas fisiológicas, perda de força, diminuição da coordenação e controle do corpo, mudanças cognitivas e problemas de memória, aumentando o risco de contrair doenças e gerando um declínio na capacidade intrínseca do indivíduo, resultando no falecimento (BLESSMANN, 2004). A partir do imaginário social, é um processo que consiste na marcação da idade, algo que remete à natureza, muitas vezes expressa em partes do corpo, como: enrugamento, encolhimento, descoloramento dos cabelos, reflexos mais lentos, menor agilidade e que resulta em desgastes, limitações crescentes, perdas físicas e de papéis sociais (MOTTA, 2002).

Nesse contexto, o envelhecimento é uma ameaça constante para os defensores e construtores de corpos sempre jovens, numa sociedade onde prevalece a produtividade, eficiência e funcionalidade o medo de ser definido como velho/idoso é contínuo, pois, determinadas representações de velhice foram ao longo do tempo sendo incorporadas, significando incapacidade, decrepitude física e mental,

associada a ausência de prazer sexual, presença de doenças, sofrimento, solidão, dependência (COUTO; MEYER, 2011).

O corpo está envolto e é parte principal deste processo, sendo a parte física do ser humano que transparece o envelhecer. Muitas vezes, podemos relacionar o corpo como um capital, pois, para as mulheres brasileiras, cariocas e de classe média, manter seus corpos firmes, sem rugas, tonificados, saudáveis e jovens é uma preocupação constante, visto que no Brasil, mais em específico na cidade do Rio de Janeiro, o corpo trabalhado, cuidado e sem marcas indesejáveis do envelhecimento é o único que mesmo sem roupas, está bem-vestido. Entretanto, para as mulheres alemãs, o envelhecimento é um momento de realização, liberdade, qualidade de vida e saúde, e que a ênfase da decadência do corpo e a percepção da falta dos olhares masculinos só está presente nos discursos das brasileiras (GOLDENBERG, 2011). Para as mulheres americanas de meia idade, conciliar as mudanças cognitivas com as físicas é uma tarefa assustadora, pois sentem-se surpreendidas com as modificações, principalmente durante a menopausa. É como se estivessem em transição entre o luto pela perda do corpo jovem e em aceitar as mudanças do corpo envelhecido (HOFMEIER *et al.*, 2017).

Neste âmbito, um estudo realizado com pessoas idosas, demonstra que a maioria das entrevistadas relatam verem a velhice como uma fase positiva, de prazer, não sendo percebidos conflitos, frustrações, ou dramaticidade, e que as mulheres são as que mais valorizam a imagem de corpo (JARDIM; MEDEIROS; BRITO, 2006). Em contrapartida, outro estudo realizado também com idosas e idosos, afirma que não se pode fazer generalizações frente a percepção corporal, pois alguns entrevistados possuem uma visão positiva do processo de envelhecimento e seu sentimento de corpo, e outros não estão satisfeitos com esse momento de vida (TEIXEIRA *et al.*, 2012).

Deste modo, podemos dizer que o corpo é o que somos, como nos expressamos, nos modificamos, sentimos tudo aquilo que está ao nosso entorno, as dores, tristezas, alegrias e fraquezas, não somos somente um conjunto de ossos, músculos e vísceras, somos parte integrante de um mundo, estamos vivos e através do nosso corpo continuamos em constante construção e modificação, sendo expressas no corpo todas as regras, normas e valores de uma sociedade específica (DAOLIO, 1995). O corpo é também o que dele se diz e construído, também, pela linguagem. A linguagem não apenas demonstra o que existe, cria o existente e,

relacionado ao corpo, tem o poder de nomeá-lo, classificá-lo, decidir as normalidades e anormalidades, definir, por exemplo, o que é considerado um corpo belo, jovem e saudável. Representações estas que não são universais e nem mesmo fixas. São sempre momentâneas, transitórias, inconstantes e variam conforme o lugar/tempo onde este corpo circula, vive, expressa-se, produz-se e é produzido (GOELLNER, 2013).

Uma forma de modificar, conhecer e explorar o corpo pode ser o método pilates clássico ou tradicional, originado e experimentado por Joseph Pilates (FEIJÓ, 2017) que surgiu durante a 1ª Guerra Mundial, como forma de reabilitação. Atualmente, é utilizado por uma gama de profissionais, que visam integrar corpo e mente através do condicionamento físico (flexibilidade, força e equilíbrio) e a consciência corporal (RAHIMIMOGHDAM *et al.*, 2017). O Método Pilates baseia-se em diversos exercícios que podem ser realizados no solo e em aparelhos, sendo norteado por seis princípios essenciais para a prática: concentração, controle, precisão, fluidez, respiração e centro de força. (SOUZA *et al.*, 2017). Através do princípio da contrologia, que é a coordenação completa do corpo, mente e espírito, é possível desenvolver o corpo uniformemente, corrigir as posturas, restaurar a vitalidade física, revigorar a mente e elevar o espírito (PILATES, 2010).

O método pilates surgiu como um mecanismo de condicionamento físico focado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, podendo gerar força, flexibilidade, boa postura, controle postural, consciência corporal e percepção do movimento. (LOPES; RUAS; PATRIZZI, 2014). Pressupõe-se que o método seja capaz de melhorar a flexibilidade geral do corpo, o alinhamento postural e a coordenação motora, além do aumento da força muscular, o que demonstra uma relação direta com o processo de reeducação postural, melhora do controle motor e do recrutamento muscular, além de poder proporcionar uma melhor qualidade de vida na população idosa (SINZATO *et al.*, 2013). A investigação de Rodrigues *et al.* (2010) avaliou a autonomia funcional de mulheres idosas praticantes do método pilates, resultando em uma melhora do desempenho funcional após a prática, o que vai ao encontro do estudo de Guimarães *et al.* (2014), no qual foi avaliado a flexibilidade de mulheres idosas, o grupo praticante de pilates aumentou significativamente seu nível de flexibilidade comparado ao grupo que não realizou as sessões. A pesquisa de Marques (2012), também com mulheres idosas, porém sedentárias, demonstrou uma melhora na condição física, diminuição de dores, controle da ansiedade, elevação da autoestima e autoimagem, além do

aumento da qualidade de vida, após 12 semanas praticando o método pilates, duas vezes na semana por cerca de uma hora.

O método pilates, mundialmente conhecido e com um alto índice de aceitação possui na maioria dos seus estudos o destaque para os aspectos relacionados a questão biológica e funcional do corpo, principalmente as pesquisas internacionais e de âmbito quantitativo. Sendo o processo de envelhecimento algo natural e ao mesmo tempo complexo, devido às questões a ele relacionadas, é necessário ser visto com um olhar mais abrangente, devido a ser uma construção social (ALMEIDA; PATRIOTA, 2008). As mulheres, estão em um número populacional maior em relação aos homens (JUNIOR; COSTA; LACERDA, 2006), e durante o processo de envelhecimento percorrem um caminho de diversas sensações, mudanças físicas e mentais.

Fazer esta relação entre o processo de envelhecimento feminino, a percepção de corpo e o método pilates em uma perspectiva sociocultural é de extrema importância, justamente por não focalizar seu olhar somente acerca de problemas relacionados ao físico, em patologias, e sim ver o envelhecimento como uma pluralidade de experiências individuais, onde cada mulher tem espaço para fazer suas colocações sobre como sentem seu corpo neste momento de vida, buscando transpor os estereótipos vinculados ao envelhecimento. A partir dos argumentos acima apresentados, esta pesquisa objetivou compreender as conexões entre os corpos e o envelhecimento na percepção de mulheres que praticam o método pilates.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa foi conduzida respeitando-se as condições éticas, de acordo com as diretrizes da Resolução do Conselho Nacional de Saúde do Brasil (CNS) Resolução 466/2012 e aprovação do CAEE da UFSM sob o número 11249719.2.0000.5346. Trata-se de um estudo qualitativo, que segundo Minayo (2002) visa demonstrar questões particulares, que em um nível de realidade não podem ser quantificados, tornando a pesquisa com um universo de significados.

O estudo utilizou uma amostra por conveniência, sendo realizado com 9 mulheres, brancas e de classe média, praticantes do método pilates clássico, caracterizadas abaixo (QUADRO 1). Respeitando as diretrizes éticas, as praticantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e tiveram as suas

identidades preservadas, recebendo nomes de flores quando citados trechos das entrevistas no decorrer do texto.

Quadro 1 - Caracterização das participantes do estudo.

	Idade	Estado civil	Profissão	Frequência no tempo de pilates	Prática de outro exercício
Lavanda	41 anos	Casada	Enfermeira	2 anos	Não
Lírio	47 anos	Solteira	Professora	2 anos	Não
Jasmim	49 anos	Solteira	Funcionária pública	1 ano	Não
Violeta	54 anos	Casada	Confeiteira	2 anos	Não
Hortência	54 anos	Casada	Enfermeira	2 anos	Não
Tulipa	54 anos	Casada	Professora	1 ano	Não
Margarida	57 anos	Solteira	Professora	3 anos	Não
Bromélia	59 anos	Casada	Funcionária pública aposentada	3 anos	Zumba
Rosa	73 anos	Casada	Professora aposentada	3 anos	Caminhada

Fonte: elaboração própria.

A sessão de pilates, baseada no método clássico, consistia em 4 momentos: chegada da praticante, exercícios executados no solo, utilizando a força do corpo e/ou acessórios, exercícios nos aparelhos *reformer*, *cadillac*, *chair* e *barrel*, não necessariamente em uma ordem rotineira, e ao final, era realizado um relaxamento com o uso de objetos para massagem. As praticantes sempre foram orientadas quanto aos princípios durante a prática. Saliento também que as praticantes entrevistadas possuem uma condição financeira de classe média a alta, sendo que algumas ainda trabalham e outras estão aposentadas.

A pesquisa foi realizada com o auxílio de duas técnicas de pesquisa, a saber: observações participantes e entrevistas individualizadas. As observações foram registradas em diário de campo, no período de maio a novembro de 2019, buscando descrever comentários, situações e percepções que emergiam nas sessões de pilates, quando as praticantes manifestavam preocupações com o processo de envelhecimento, mudanças com o corpo que afetavam seus relacionamentos e seu

trabalho. E, também, utilizamos uma entrevista semiestruturada realizada individualmente, que foi gravada e posteriormente transcrita.

Por conseguinte, os dados foram analisados através do ciclo de cinco fases analíticas elaborada por Yin (2016), que são: compilar, decompor, recompor, interpretar e concluir. Num primeiro momento, as anotações em diário de campo e as entrevistas foram compiladas, considerando a formação de um banco de dados, na segunda fase os dados foram organizados, na terceira separados por categorias temáticas, e na quarta e quinta etapa foram interpretados, discutidos e concluídos. As análises resultaram em três categorias temáticas apresentadas a seguir.

3 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a análise do diário de campo e das entrevistas, construímos 3 categorias temáticas que respondem ao objetivo do estudo: Envelhecimento e mudanças corporais; Conexões entre corpo e pilates: motivações e atitudes; Os efeitos do método pilates. Destacamos que os fragmentos apresentados nos resultados foram pinçados das fontes de pesquisa. Para eleger os recortes, utilizamos como critérios a repetição, a coerência com o tema e a complexidade que destacavam os excertos do material empírico da pesquisa.

3.1 ENVELHECIMENTO E MUDANÇAS CORPORAIS

Para as mulheres, o envelhecimento significa a transição de um mundo regrado para outro em que se encontram incentivadas a criar suas próprias regras, sendo este um momento de perdas indesejadas e sofridas que acabam tornando a independência e a liberdade possíveis, recursos estes positivamente capazes de gerar à vida cotidiana uma nova sensação de bem-estar (DEBERT, 1994). As mudanças corporais decorrentes do envelhecimento podem, muitas vezes, impactar na autoimagem feminina e gerar um sofrimento psíquico através da visão de cada sociedade em relação à mulher de meia-idade, isto é decorrente da tríade da perfeição física: juventude, beleza e saúde, que gera cada vez mais consequências no enfrentamento do processo de envelhecimento (MORI; COELHO, 2004).

Por diversas vezes, as perdas são encaradas como problemas de saúde, demonstradas na aparência do corpo, pelo que sentem em relação a ele e ao que lhe

acontece: enrugamento, encolhimento, descolorimento dos cabelos, “enfeimento”, reflexos mais lentos e menos agilidade (MOTTA, 2002). Cada pessoa possui uma imagem corporal de si mesma, e em cada etapa da vida esta imagem é modificada, e, sendo a velhice uma fase, pode ser considerada como a mais dramática da mudança da imagem corporal, devido à dificuldade de aceitação da imagem envelhecida em uma sociedade que faz alusão a beleza da juventude. Ao mesmo tempo, é importante destacar que em sociedades orientais, o envelhecimento é concebido como um momento de aquisição e progresso, onde as pessoas idosas são respeitadas pelos conhecimentos adquiridos ao longo da vida e pelos ensinamentos que podem dar aos mais jovens, fazendo refletir sobre a visão de deterioração e perdas, fenômenos que além de biológicos e naturais, também são influenciados pela cultura (MOREIRA; NOGUEIRA, 2008).

Vejamos o que dizem as fontes de pesquisa:

“Atualmente, depois dos 45(anos) tu se sente mais cansada, o cansaço dificulta na realização das atividades diárias, tá mais difícil emagrecer, a principal é essa depois do cansaço, e claro, as dores por causa da artrite, artrose. essas coisas. Isso também ganhei de presente” (Hortêncina, 54 anos). “Ah, eu percebo com um certo desgaste né, em função da profissão enfim...” (Lavanda, 41 anos).

“Eu percebo assim, com bastantes mudanças, aumentei de peso, dificuldade de perda de peso, o metabolismo mais lento, e aí tudo é mais difícil” (Lírio, 47 anos).

“Esse enrijecimento incomoda bastante, sinto dores no corpo, durmo menos, mas meu período de sono durante a noite é melhor que antes” (Margarida, 57 anos).

“As limitações, as dificuldades que eu venho sentindo... eu venho acompanhando porque daí eu comecei a prestar atenção para tentar conviver com essas limitações e modificações” (Rosa, 73 anos).

“A sensação é de estar mais “cheinha”, chega essa fase e parece que tudo estaciona, eu tô acima do meu peso, isso me incomoda um pouco”. (Tulipa, 54 anos. Diário de campo 28/07/19).

“Eu ando tendo uns esquecimentos... não sei quem foi que disse que essa é a melhor idade, eu sinto bastante diferença assim e não é só fisicamente né, envelhecimento não é só físico” (Rosa, 73 anos).

“A gente tem que se cuidar né, tentar manter, se não cuida, tudo deteriora, mas eu me preocupo muito mais com o bem-estar, com outras qualidades do que a beleza externa” (Lírio, 47 anos).

“Eu fico observando e eu noto que tem coisas que eu fazia e agora eu tenho dificuldade em fazer, que ainda posso fazer mas eu sinto diferença. E tem coisas que eu sei que não posso fazer, então não faço”. (Rosa, 73 anos).

“Eu gosto de me sentir bem, gosto de me sentir segura com minha aparência, mas como eu te disse, a tendência é ir ficando invisível. Eu acho.. pra mim que a beleza mesmo está na juventude” (Jasmin, 49 anos).

“Eu noto que tem muita coisa que não tá como eu gosto, como eu gostaria que estivesse, eu não durmo mais direito, não tenho mais uma noite tranquila, e não sei se posso dizer se já estou na menopausa” (Violeta, 54 anos).

*“Eu acho que é a melhor fase, agora nos 40.. é uma das melhores fases”
(Lavanda, 41 anos).*

Podemos perceber que algumas das falas das entrevistadas se reiteram, como a ênfase no aumento de peso, a dificuldade de emagrecer, as modificações nas formas corporais, dores, cansaço e sensação de enrijecimento. As principais modificações durante o processo de envelhecimento para mulheres de meia-idade são: perda de energia física, cansaço, fadiga, diminuição da força e falta de condicionamento físico, e este momento ora é visto como positivo, ora como negativo (JORGE, 2005). Essas percepções vão ao encontro do estudo realizado com mulheres a partir dos 50 anos de idade, em que elas relatam estarem insatisfeitas com as mudanças de peso, metabolismo e flacidez de pele (HOFMEIER *et al.*, 2017).

Sendo assim, pensar o corpo sobre uma perspectiva de que é provisório, mutável e mutante (GOELLNER, 2013) faz-se necessário para entendermos como as mulheres assimilam essas sensações e mudanças físicas decorrentes deste processo. Nota-se que o sentimento referente ao momento de vida é diferente de acordo com as faixas etárias, as que estão na meia-idade possuem percepções mais relacionadas ao corpo, como falei anteriormente, ainda fazem muitas comparações com a juventude, sentem falta dos olhares masculinos, para as da terceira idade o sentimento relaciona-se mais com adaptações, fugindo da questão física. Como diz Fernandes e Garcia (2010) ao concluírem seu estudo com mulheres e sua percepção acerca do corpo envelhecido: refletem a perspectiva binária do mundo: o corpo não é velho senão em relação a um referente – o jovem.

Assim, vivenciar o processo de envelhecimento pode refletir em uma ameaça à autoestima e aceitação de si, ocasionando sofrimentos psíquicos e até mesmo patologias (MOREIRA; NOGUEIRA, 2008). As modificações que surgem durante o envelhecimento podem ocasionar no indivíduo a necessidade de mudanças relativas à aceitação ou não deste momento por parte de cada pessoa, e também, aos valores e interesses assimilados ao longo da vida. Envelhecer bem depende de encontrar o meio-termo entre as limitações e as potencialidades para enfrentar as perdas ocorridas com o processo (NERI; CACHIONI, 1999).

Vejamos mais alguns trechos sobre as percepções do corpo que está envelhecendo:

“Declínio, vou te dizer o que me incomoda, flacidez, sei lá.. parece que tu murcha um pouco sabe, ah sei lá.. começa a pensar já em fazer uns procedimentos” (Jasmin, 49 anos).

“Eu acho que se eu tivesse cuidado antes na parte profissional do corpo, hoje eu poderia ter uma melhor qualidade de vida” (Lavanda, 41 anos).

“Eu percebo que meu corpo tá mais frágil, ele não é mais rígido né, como ele era quando eu era jovem, aquela flexibilidade, não tem mais, flexibilidade a palavra” (Margarida, 57 anos).

“O meu corpo é esse que eu tenho, e ele pode! Ele pode ser... adequado à minha idade, até porque seria um absurdo ficar imaginando coisas. Não existe, de uma hora pra outra... inclusive já tive, eu tenho também que trabalhar com modificações no meu corpo porque eu tive que fazer a mastectomia, a reconstrução. Eu tive que aprender a me ver inteira, apesar de ter sido modificada” (Rosa, 73 anos).

“Durante a sessão de pilates Rosa disse que gostaria de ter umas “gostosurinhas”, que é magra demais. Durante os exercícios quando solicitei a contração abdominal e perineal ela me disse, já está tudo “duro” (Rosa. Diário de Campo 21/05/19).

“Chega essa fase e parece que tudo estaciona, disse Tulipa, eu tô acima do meu peso, isso me incomoda um pouco mas eu tô me sentindo tão bem comigo mesma sabe?” (Tulipa. Diário de Campo 16/10/19).

Podemos observar que elas veem o corpo modificado, sentem que está mais fragilizado ou endurecido, mas que conseguem perceber essas transformações e conviver com elas. Segundo Nóbrega (2008), a experiência perceptiva é uma experiência corporal, sendo assim, o sentimento delas em relação ao envelhecimento primeiramente refere-se ao corpo, devido até mesmo aos pré-conceitos existentes na atualidade sobre o corpo velho. A prática do culto ao corpo consiste em uma preocupação geral, que transpassa classes sociais e faixas etárias, baseando-se em um discurso estético ou de preocupação com a saúde, não sendo exclusivo de um segmento social, apenas é modificado no interior de cada grupo (RIBEIRO; OLIVEIRA, 2011).

No decorrer das análises, a menopausa emergiu como um impactante marcador na vida dessas mulheres. Vejamos o que dizem:

“Sentindo rubor no rosto, calorões e falta de disposição, à noite tem dificuldade para descansar, e prefere dormir em quarto separado do marido para não atrapalhar o sono dele” (Violeta, 54 anos. Diário de campo 29/08/19).

“Flacidez, não menstruo mais, acho que faz mais de um ano até. Basicamente isso, flacidez de pele...” (Jasmim, 49 anos).

“Hoje estou com os calorões”, avisou Violeta. Entretanto, realizou normalmente os exercícios propostos mas sempre se queixando que estava suando e com algumas tonturas” (Violeta. Diário de Campo 17/06/19).

“Notei que eu aumentei o meu número de vestimenta, e assim, eu notei que aumentei minha barriga depois que entrei na menopausa, aumentei de peso né, aumentei um 5kg de peso” (Margarida, 57 anos).

“Chegou queixando-se de dores nas costas devido a estar menstruada há uma semana, após não menstruar por 3 meses” (Margarida, Diário de Campo 22/10/19).

“É da idade né, que diminui, mas não é tanto o desejo, é a lubrificação”. (Bromélia, 59 anos).

Os discursos acerca da menopausa enfatizam as modificações corporais, pois, os calorões e sensações por ela ocasionadas, dificilmente surgem sozinhos, geralmente estão acompanhados de algumas dores, sensações de tontura, insônia, inchaço e dificuldade na lubrificação. Vale salientar que a associação entre o envelhecimento, as mudanças corporais e a menopausa ainda despontam fortemente nas falas das mulheres, pois, no período em que cessa a menstruação constitui-se a finalização do ciclo reprodutivo.

No mundo ocidental industrializado, a menopausa surge como um estado físico em que as mulheres se sentem frequentemente deprimidas, irritadiças, confusas, cansadas, insones, com ossos frágeis, sem libido e oprimidas por calores e ondas de suor noturno (FELTRIN; VELHO, 2016). De acordo com Alves, Shimizu e Bervique (2007) apesar de algumas mulheres verem a menopausa como algo natural, inerente à condição feminina, são citados sintomas como: desconfortos oriundos de calores, calafrios, nervosismo, irritação e depressão. Existem também os distúrbios do sono, insônia e apneia no momento pós-menopausa, tornando esta fase a pior para a qualidade do sono (CAMPOS *et al.*, 2005).

Além das modificações e sensações corporais produzidas pela menopausa, as mulheres mencionam as diferentes percepções em relação à vivência da sexualidade nesse momento da vida.

“Minha vontade de ter relações é muito ativa... não quero perder isso tão cedo, “sou tarada” e caiu na gargalhada” (Lírio. Diário de Campo 07/10/19).

“Única coisa que diminuiu é o desejo de relação sexual. Aí já parece que já fico mais fria sabe, não tenho vontade como era antes. Isso aí é a diferença que notei, que é o que eu noto, que tá diferente” (Violeta, 54 anos).

“A aparência do corpo ela influencia na relação com outra pessoa, né o interesse que vai despertar em outra pessoa, mas o meu corpo na minha própria sexualidade acho que não influencia” (Lírio, 47 anos).

“Pela questão do envelhecimento eu acho, pela questão da fase que a mulher tá passando né. Das transformações que a mulher passa principalmente a menopausa, essa desarmonia hormonal assim, as vezes te dá assim umas baixas, na autoestima” (Tulipa, 54 anos).

“Após iniciar a fase do climatério, Margarida comenta que anda se sentindo estranha, inchada e indisposta. Perguntei se sentia mais alguma coisa... respondeu que está tendo dificuldade de lubrificação durante a transa (Margarida. Diário de Campo 13/08/19).

“Bromélia referiu durante um momento da sessão de pilates, que não sentiu absolutamente nada durante esta fase(menopausa), que as amigas

comentavam com ela sobre os calorões, que estavam com os corpos endurecidos... e que quando ela comentou com sua médica, a mesma disse que provavelmente agora ela não sentiria mais nenhum efeito” (Bromélia. D.C. 08/06/19).

Fica evidente com as falas que as percepções produzidas em função da menopausa e o quanto isso afeta a sexualidade são diferentes para as mulheres, enquanto algumas delas relatam sentirem os calorões, diminuição da libido e indisposição, outras comentam que não sentem nada disso, que o desejo permanece igual, e que a menopausa não afetou sua vida. Utz (2011) destaca que existem diversos estudos que apontam que as mulheres passam pela fase da menopausa de diferentes modos, dependendo de suas características pessoais, culturais, sociais e histórico em que elas se inserem na meia-idade.

A menopausa ou climatério é um momento de adaptação na vida da mulher, sendo para muitas, o período de libertação, serenidade e estabilidade, oportunizando que elas tenham suas relações sexuais (ALMEIDA; PATRIOTA, 2009 *apud* BALLONE, 2007). Apesar de existir somente uma idosa na amostra, devemos evidenciar que existe no senso comum a visão do envelhecimento como um período assexuado, em que as pessoas esquecem suas vontades, desejos e direitos (ALMEIDA; PATRIOTA, 2009).

Podemos concluir esta categoria acerca do envelhecimento e as mudanças corporais refletindo sobre a ambivalência que existe em relação ao processo de envelhecimento, sendo este um momento único vivido por cada pessoa. O estudo de Jorge (2005) nos faz pensar que por mais que haja ganhos em diversos campos, os prejuízos em relação ao corpo sobre a estética, saúde e declínio físico não deixam de convocar sentimentos de fragilidade e desamparo, porém, algumas mulheres contornam esses sentimentos e tentam superá-los com novas formas de satisfação e realização.

3.2 IMBRICAÇÕES ENTRE CORPO E PILATES: Motivações e atitudes

Esta categoria surgiu com a ideia de apresentarmos as motivações que levaram elas a iniciar a prática do método pilates e as atitudes tomadas em relação ao corpo, é evidente a diferença entre buscar o pilates após sentir dores, limitações e a busca

por uma promoção da saúde, visando fortalecer o corpo, ter mais qualidade de vida, prevenir doenças que podem surgir com o envelhecer, e cuidados com a alimentação.

O método pilates possui como essência o fortalecimento muscular centrado nos músculos abdominais, paravertebrais, glúteo máximo e assoalho pélvico, denominado por Joseph Pilates como centro de força ou *powerhouse* (GUIMARÃES *et al.*, 2014). Com o objetivo de melhorar a força e condicionamento geral para pessoas de todas as idades, tornou-se popular nos últimos anos e, tem sido usado como auxiliar na reabilitação de lesões (ENGERS *et al.*, 2015). É uma boa ferramenta para a prática de atividade física de pessoas em processo de envelhecimento, tendo como objetivo principal o fortalecimento e alongamento simultâneo da musculatura, despertando a consciência corporal (REIS; MASCARENHAS; LYRA, 2011).

Considerando ser o pilates uma prática recomendada às mulheres em processo de envelhecimento, inquiremos acerca das suas motivações para inserir a modalidade no seu cotidiano.

“Fui procurar melhorar o cansaço, muitas vezes o cansaço vem pela musculatura, não fazer atividades físicas, mais ou menos por aí. Melhorar um pouco pelo menos, não pela beleza, mas pelo cansaço, saúde” (Hortência, 54 anos).

“O que me trouxe a prática do pilates é que eu não conseguia realizar minhas atividades diárias, minha mobilidade estava reduzida, em função da dor na coluna né, tive uma hérnia de disco, fiz uma cirurgia e depois disso tive uma limitação tremenda na movimentação, tive que fazer uma atividade, mas uma atividade que não tivesse impacto e que fortalecesse a musculatura, aí fui pesquisar e vi que o pilates seria o mais indicado” (Lavanda, 41 anos).

“Dores, na verdade eu sentia muita dor no ciático, aí estava com muita dor na cervical, fui no traumatologista, fiz exame, o raio x, e aí constatou se que eu estava com estreitamento nas vértebras, aí ele me mandou procurar um RPG ou pilates para fazer, e aí eu comecei o pilates, porque uma colega já fazia, me indicou, aí procurei o estúdio e comecei a fazer pilates” (Lírio, 47 anos).

“Eu estava sempre com problema de coluna, e dor aqui dor ali. Quando começou essas dores, os médicos mesmo disseram que era pra eu procurar fazer um pilates, um rpg” (Margarida, 57 anos).

“Me trouxe... mais foi a questão da mobilidade né, estava me sentindo meio travada... nunca tive muita flexibilidade como tu bem sabe né? Mas assim estava ficando bem, bem pior. Eu tava piorando muito rápido” (Tulipa, 54 anos).

“Mais qualidade de vida pra mim, porque eu trabalho e sinto dor nas costas.. ah e isso de ser sedentária né, eu não caminho, lá de vez em quando eu sigo uma regra e daqui um pouco não sigo mais, então pra mim o pilates tá ótimo, perfeito” (Violeta, 54 anos).

Percebe-se que a busca pelo método pilates para a maioria das praticantes, veio motivado pela redução do cansaço e das dores corporais, buscando o fortalecimento muscular para diminuir as limitações relacionadas à redução da

flexibilidade e da mobilidade que elas observavam nas suas rotinas diárias. Estudos apontam que o método pilates pode funcionar para ganho de flexibilidade e melhora da capacidade funcional de idosos (BERTOLDI; WINTER; FIALHO, 2016), assim como o treinamento com o método Pilates é capaz de proporcionar mais flexibilidade, resultando em movimentos feitos com maior força muscular, eficiência e rapidez, melhora da amplitude e fluência e conseqüentemente, diminuindo o gasto energético para os movimentos das articulações, diminuindo as dores ou lesões (TOZIM *et al.*, 2014).

As mulheres em processo de envelhecimento geralmente referem-se a um corpo envelhecido e fragilizado, com dores e limitações funcionais que reafirmam o fim da juventude, força e beleza. Diante disso, procuram por atividades que promovam a independência funcional e melhora da saúde, mas também visando a estética, como o controle de peso e músculos tonificados (SILVA *et al.*, 2011).

Observemos os trechos acerca das atitudes:

“O que eu mais sinto é que eu vou ficar bem, vou melhorar, vou me sentir bem tanto mental quanto fisicamente. Vai passar minhas dores, que essa coisa que eu me sinto enrijecida agora, encurtada sabe, tanto que eu venho fazer pilates, eu fiz sexta, venho hoje, parece que estou encurtada de novo né. E não faço mais vezes por falta de tempo, porque o dia que eu tiver mais tempo acho que vou fazer mais vezes” (Margarida, 57 anos).

“Cuida a alimentação... não ingere açúcar e nem besteiras há um bom tempo” (Tulipa. Diário de Campo 28/07/19).

“O início da minha prática no pilates foi a questão de prevenção, o cardiologista me disse pra ir pra academia por causa da idade. Daí foi dentro do que eu procurei, e foi o que eu achei e gostei dos benefícios né” (Bromélia, 59 anos).

“Mas eu comecei assim, até nem conhecia o pilates, eu conheci porque me disseram né que era pra fortalecimento da musculatura, então iniciei, eu precisava de uma atividade física e escolhi” (Rosa, 73 anos).

Devemos observar que o cuidado com a saúde obteve mudanças no decorrer dos séculos, pois, no século XVIII a saúde era vista somente como ausência de doença, no século XIX foi caracterizada como uma condição de bem-estar, e no século XX essa definição se ampliou e passou a ser caracterizada como “um completo estado de bem-estar físico, mental e social” (NOGUEIRA, 2001). Através disto, houve uma supervalorização da saúde, sendo impressionante o número de clínicas de estética e academias que abriram suas portas nas últimas décadas, sendo inaugurado um novo estilo de vida, que idolatra o corpo e saúde com o consumo de um novo produto: o autocuidado (NOGUEIRA, 2003).

Os resultados do estudo de Jesus *et al.*, (2013) demonstraram que a prática do método Pilates influencia positivamente a qualidade de vida dos seus praticantes, que as mulheres apresentam atitudes mais positivas na nutrição, comportamento preventivo, relacionamento pessoal e controle do estresse.

A beleza no envelhecimento é um processo de aprendizagem, consiste em olhar para o corpo e a alma, através de condutas e princípios, como, fazer exercícios, manter o bom humor, dançar, se agitar, ir ao médico e até mesmo, ocupar-se com o voluntariado. A percepção da beleza é centralizada na valorização e amor dedicado a si próprio (FIN; PORTELA; SCORTEGAGNA, 2017). Segundo Neri (2006) envelhecer bem é uma tarefa individual, que deve ser compreendida com cuidados à própria saúde física e mental. Os cuidados com os seus corpos através do método pilates, para algumas, visava o tratamento para suas dores, melhora de funcionalidade, flexibilidade.

Podemos dizer que a busca pelo método pilates foi feita de duas maneiras pelas entrevistadas: as que buscavam tratamento para seus corpos, suas dores, sua funcionalidade, e as que estavam em busca de um maior autocuidado, de qualidade de vida, prevenir possíveis danos decorrentes do processo de envelhecimento, e também, observamos através dos discursos que existem aquelas que visavam o conjunto de tudo isso.

3.3 OS EFEITOS DO MÉTODO PILATES

Nesta última categoria abordaremos as percepções das entrevistadas acerca dos benefícios obtidos com prática do método pilates.

Historicamente, o método pilates era praticado quase que exclusivamente por atletas e dançarinos, contudo, nos últimos anos, é bastante utilizado na reabilitação e, também, como atividade física (COSTA; ROTH; NORONHA, 2012). Tomando essa característica como aspecto central nas nossas análises, destacamos os trechos das entrevistas acerca dos efeitos do método:

“Consegui fisicamente me sentir melhor, manter fisicamente o corpo. Por que se ficar parada cai mesmo” (Bromélia, 59 anos).

“Eu percebi que a musculatura ficou mais firme né, principalmente a musculatura das pernas, ficou mais definido, eu consigo manter uma musculatura firme. tu vê que é uma musculatura trabalhada né, o abdômen, eu sinto o abdômen bem firme.. no geral assim eu sinto mudanças no corpo,

e principalmente no fator na respiração também, eu consigo observar que eu respiro melhor” (Lavanda, 41 anos).

“Observei não só eu, outras pessoas que me conhecem bem também, eu acho que fiquei mais firme sabe, eu era mais flácida. Sempre tive problema de flacidez, e não tô dizendo que melhorei 100%, até por causa da minha idade, mas melhorei muito, mais de 50%” (Margarida, 57 anos.)

“O meu bumbum ficou mais redondinho e “empinadinho”, a coxa tá firmando, a parte interna da coxa que é uma região que me incomoda já está firmando, de forma geral eu acho que está contribuindo para firmeza do corpo” (Lírio, 47 anos).

O fortalecimento corporal é o principal benefício por elas destacado, sentem-se mais firmes, confiantes, com a musculatura mais tonificada e, conseqüentemente, a flacidez diminuiu. O método pilates proporciona o alongamento e a tonificação muscular, respondendo a necessidade de uma população cada vez mais sedentária. Visto que a sociedade atual valoriza o corpo forte, longilíneo, com a musculatura definida (BOLSANELLO, 2015). Os exercícios visam estimular todas as partes do corpo ao mesmo tempo, porém, existem movimentos com função específica, como os abdominais, mas entre essas funções temos: resistência, flexibilidade, fortalecimento, coordenação, massagem, controle, respiração, alinhamento, equilíbrio e estimulação do controle dos movimentos pelo centro de força do indivíduo (PANELLI; MARCO, 2006). Outras percepções corporais também foram percebidas em função da prática do método pilates. Vejamos mais alguns benefícios pinçados das falas das mulheres praticantes:

“Eu gosto de ter controle do movimento, e na musculação eu tinha, mas acho que o pilates eu não sei.. ele traz.. o benefício é superior assim, o controle que tu tem, a consciência que tu tem, pra mim é melhor a atividade” (Jasmin, 49 anos).

“Eu percebo que eu consigo ter um controle que antes nunca foi ativado, a questão da respiração, de estar ali em cima controlando o movimento, eu sinto uma sensação que estou sendo cuidada, que não é o exercício sendo feito por exercício, não, ele tem uma finalidade, eu procuro sempre respeitar a orientação que tu dá pra eficácia ser sempre a melhor” (Lavanda, 41 anos).

“Ah, menos cansada, as dores em alguns lugares que é possível diminuí. A gente sai mais leve, tu consegue uma flexibilidade maior, coisas que eu não conseguia fazer em casa hoje eu consigo, não estava mais conseguindo limpar minha casa. Eu quase morria de cansaço, limpava uma coisa e tinha que parar, limpava outra e parava” (Hortência, 54 anos).

“Já senti mudança no meu corpo, uma das minhas queixas foi dores no ciático e na cervical, o ciático já melhor quase que 100%, de vez em quando que eu sinto alguma dor, e me ajuda bastante” (Lírio, 47 anos).

“Olha... eu não vivo sem mais, hoje eu levantei de manhã meio dolorida, e pensei, ainda bem que tenho pilates, então não tem problema eu estar dolorida, porque eu vou lá e tudo vai passar, sabe, que eu venho aqui e saio daqui, me sinto bem e saio sem dor” (Margarida, 57 anos).

“A postura, mais flexibilidade, dores. acho que diminuíram, algumas dores. Acho que as pernas ficaram um pouquinho assim mais firmes” (Tulipa, 54 anos).

O fato de controlar o movimento, estar presente naquele momento, sentindo seu corpo e sua respiração é essencial para executar corretamente os exercícios e usufruir dos benefícios do método. A contrologia surgiu com o intuito de proporcionar maior flexibilidade, graça natural e habilidades que são refletidas no modo de andar, divertir-se e trabalhar (PILATES, 2010). E ainda destaca:

Você desenvolverá força muscular com capacidade correspondente para desempenhar tarefas árduas, praticar jogos vigorosos, andar, correr ou viajar por longas distâncias, sem sentir cansaço corporal inadequado ou peso mental. E isso não é tudo. (PILATES, 2010, p.121)

Os exercícios corrigem os desequilíbrios musculares, atuando na postura, flexibilidade, consciência corporal e condicionamento físico, a prática regular e correta pode proporcionar muitos benefícios físicos e emocionais, contribuindo para uma melhor qualidade de vida de seus praticantes (DILMAN, 2004). Através do movimento, do fortalecimento, do alongamento e dos princípios, o Método pilates proporciona essa sensação de bem-estar e diminuição das dores, como relatado por elas. O corpo em harmonia com a mente e o espírito torna uma pessoa ativa, atenta e disciplinada, pois um corpo livre de tensões nervosas e cansaço excessivo é o local ideal oferecido pela natureza para manter uma mente bem equilibrada, capaz de enfrentar os problemas da vida moderna (PILATES, 2010).

“É muito benefício... eu senti muita diferença no corpo” (Rosa, 73 anos).

“Após iniciar a prática do pilates tenho percebido que uma das praticantes sente-se mais segura com o seu corpo, exibe o mesmo com “orgulho” usando tops e leggings para a prática, logo no começo pude perceber que ela tinha uma visão depreciativa de si, autoestima baixa e hoje está mais tranquila em relação a isso (Jasmin, 49 anos. Diário de Campo 07/08/19).

“Agora eu faço bastante viagem e me sinto bem comigo né, eu vejo essa questão de amigas minhas que estão na minha idade e tem.. não conseguem fazer uma viagem como eu consigo, então essa questão que a gente vê o resultado. Me sinto bem com meu corpo. E essa questão de circulação de dor nas pernas, se se fico parada, tenho muita dor nas pernas” (Bromélia, 59 anos).

“É me manter em atividade e manter o meu corpo acordado, eu acho assim que o pilates acaba mentalmente me ajudando também, assim não sei se é porque os exercícios eu acho prazerosos, mas eu acho que ele tem influência pra parte emocional também... (Rosa, 73 anos).

“Durante e depois a sensação é ótima. Tem muita coisa digamos, que a gente nem imaginava que poderia fazer, tem muito exercício que eu não consigo. Mas dentro do meu limite tem muita coisa que eu não faria sem pilates. Hoje já tenho um pouco de consciência né” (Bromélia, 59 anos).

“Coisas que a gente não mexe nunca no pilates a gente mexe (risadas). Como é que tu diz? Consciência corporal? As pessoas deveriam ser mais conscientes, porque ninguém pratica isso né” (Hortência, 54 anos).

“Bem-estar, relaxamento, as vezes algum exercício eu sinto um músculo que nem sabia que existia” (Lírio, 47 anos).

As sensações de relaxamento, bem-estar, de saírem das sessões livres de dores, mais leves, com melhor qualidade de vida, elas relatam que sentem seu corpo mais funcional, mais ágil, e que hoje possuem mais consciência corporal. O estudo de Rodrigues *et al.* (2010) mostrou que a prática do Método Pilates aplicado a um grupo de idosas saudáveis promoveu melhora significativa em seu desempenho funcional. Adjunto a isso, o estudo de Reis, Mascarenhas e Lyra (2011) demonstrou que o grupo de idosos praticantes de pilates apresentou maiores médias no questionário aplicado referente a qualidade de vida, o que corrobora com Costa *et al.* (2018) em que encontraram que o grupo de idosas praticantes de pilates com faixa etária entre 70 e 74,9 anos apresentou os maiores escores dos domínios de qualidade de vida, apesar destes três estudos terem sido feitos com mulheres idosas, as entrevistadas desta pesquisa também observam estes efeitos. Segundo Joseph Pilates, um bom condicionamento físico é o primeiro requisito para a felicidade, a manutenção de um corpo robusto uniformemente juntamente com uma mente sadia, capaz de realizar natural, fácil e satisfatoriamente as numerosas e variadas tarefas do dia a dia, com espontaneidade e prazer (PILATES, 2010).

Uma questão que também permeia nas sessões de pilates é a contração de músculos nunca sentidos, um exemplo é o períneo, e que elas acabam relacionando com a sexualidade, vejamos as falas:

“Senti isso de contrair o músculo do períneo, muda bastante” (Violeta, 54 anos).

“Óbvio que quanto melhor eu me sentir com meu corpo melhor né.. me sentir mais bonita, se a pele tiver mais firme, a segurança aumenta e a sexualidade melhora também” (Jasmin, 49 anos).

“Como vou te dizer, a gente consegue manter relação sexual mais vezes por semana.. que antes era uma vez por mês. Diminui o cansaço” (Hortência, 54 anos).

As entrevistadas relatam sentir após o início do pilates a contração perineal, a melhor relação com seu corpo devido a se sentirem mais bonitas, menos cansadas, com melhor desempenho sexual e, conseqüentemente, em melhor forma e isso acaba, muitas vezes, repercutindo na forma de verem seus corpos, seus desejos e suas sexualidades. De acordo com Brondani (2014), o método pilates pode ser

considerado como um recurso para a fisioterapia pélvica, focalizada para a sexualidade feminina. A saúde sexual das mulheres é fundamental para a intimidade, bem-estar físico e emocional, sendo que, a melhora na vida sexual vai transparecer na autoestima, relação social, confiança, personalidade, segurança e bom relacionamento com o parceiro, tornando algo saudável e natural em todas as fases da vida.

O estudo de Andrezza e Serra (2019), demonstra que o método pilates pode ser usado para o fortalecimento da musculatura perineal, como forma de prevenção para o aparecimento de disfunções, o que vai ao encontro do estudo de Marques e Braz (2017) que sugerem que o método pilates gera um efeito positivo no fortalecimento da musculatura do assoalho pélvico, proporcionando uma melhora na função sexual feminina. Estes dois estudos focalizam no pensamento biológico, em que o método atua para ajudar na musculatura pélvica. Infelizmente existem poucos estudos abordando o método pilates voltado à sexualidade feminina.

CONCLUSÃO

Diante do presente estudo, podemos perceber que as mulheres em processo de envelhecimento participantes da pesquisa, muitas vezes não seguem o estereótipo de velhice como uma fase dramática e de decrepitude, porém, devemos atentar para as diferentes faixas etárias que foram analisadas, a maioria das participantes estão na meia-idade e demonstram maiores preocupações frente ao corpo, suas modificações, como o aumento de peso, a rigidez, a falta de mobilidade e flexibilidade, o cansaço do dia-a-dia, já a participante mais velha relata que percebe essas mudanças também, porém está mais preocupada em estar bem com sua saúde, os cuidados são referentes a memória e funcionalidade. O Método Pilates, como demonstrado nos resultados, proporciona um envelhecer mais tranquilo para o corpo e a mente, além de sentirem-se cuidadas, em atividade, pois os exercícios são um cuidado a mais para elas. Infelizmente, os estudos qualitativos referentes ao Método Pilates e mulheres em processo de envelhecimento são extremamente escassos, o que torna difícil o embasamento frente ao método com este público, porém, acreditamos ser essencial a escuta das falas destas mulheres, para isto, sugerimos mais estudos qualitativos que abordem esta temática.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, L. A.; PATRIOTA, L. M. Sexualidade na terceira idade: um estudo com idosas usuárias do programa saúde da família do bairro das cidades – Campina Grande/PB. **Qualitas.**, v. 8, n. 1. 2009.
- ALVES, T.M.R.; SHIMIZU, A.M.; BERVIQUE, J.A. **Representações Sociais de Mulheres em Processo de Menopausa: Um Estudo na Unidade de Saúde da Família no Município de Garça (SP)**. (23 f.). Monografia. Garça (SP): Faculdades de Ciências da Saúde de Garça, 2007.
- ANDREAZZA, E. I.; SERRA, E. A influência do Método Pilates no fortalecimento do assoalho pélvico. **Fisioter. Bras.** 2019.
- BERTOLDI, J. T.; WINTER, R. A.; FIALHO, S. P. Efeitos do Método Pilates na mobilidade da coluna vertebral e na qualidade de vida de idosos: Estudo de caso. **Cinergis**, ano 17, v. 17, n.1, 2016.
- BLESSMANN, E. J. Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. **Estud. interdiscipl. envelhec.**, v. 6, p. 21-39. 2004.
- BOLSANELLO, D. P. Pilates é um Método de Educação Somática?. **Rev. Bras. Estud. Presença.**, v. 5, n. 1, p. 101-126, jan./abr. 2015.
- BRONDANI, K.H. **Influência do método pilates sobre a função do assoalho pélvico e sexualidade de mulheres sedentárias**. Monografia de especialização, Universidade Federal de Santa Maria, 2014.
- CAMPOS, H. H. et al. Prevalência de distúrbios do sono na pós-menopausa. **Rev. Bras. Ginecol. Obstet.**, v. 27, n. 12, p. 731-736. 2005.
- COSTA, L. M. R.; ROTH, A.; NORONHA, M. O método Pilates no Brasil: uma revisão de literatura. **Arq. Catarin. Med.**, v. 41, n. 3, p. 87-92. 2012.
- COSTA, T. R. A. et al. Comparação da percepção da qualidade de vida em idosas praticantes e não praticantes do Método Pilates. **Cad. Saúde Colet.**, v. 26, n. 3, p. 261-269. 2018.
- COUTO, E. S.; MEYER, D. E. Viver para ser velho? Cuidado de si, envelhecimento e juvenilização. **R. Faced.**, n. 19, p. 21-32, jan./jul. 2011.
- DAOLIO, J. Os significados do corpo na cultura e as implicações para a Educação Física. **Movimento.**, n. 2, jun. 1995.
- DEBERT, G.G. Gênero Envelhecimento. *Estudos feministas*, v.2, n.1, 1994.
- DILMAN, E. **O pequeno livro de pilates: guia prático que dispensa professores e equipamentos**. Rio de Janeiro: Record, 2004.

ENGERS, P. B. et al. Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Reumatol.**, v. 56, n. 4, p. 352-365. 2016.

FEIJÓ, M. G. **Dança moderna e pilates: um estudo sobre tradição, narração e prática pedagógica.** Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Federal de Santa Maria, p.170, 2017.

FELTRIN, R. B.; VELHO, L. Representações do corpo feminino na menopausa: estudo etnográfico em um hospital-escola brasileiro. **Sexualidad, Salud y Sociedad – Revista Latinoamericana.**, n. 22, p. 148-174, abr. 2016.

FERNANDES, M. G. M.; GARCIA, L. G. O corpo envelhecido: percepção e vivência de mulheres idosas. **Interface - Comunic., Saude, Educ.**, v. 14, n. 35, p. 879-90, out./dez. 2010.

FIN, T. C.; PORTELLA, M. R.; SCORTEGAGNA, S. A. **Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres.** Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v.20, p.77-87, 2017.

GOELLNER, S. V. A produção cultural do corpo. In: **Corpo, gênero e sexualidade: um debate contemporâneo na educação.** 9 ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2013.

GOLDENBERG, M. Afinal, o que quer a mulher brasileira?. **Psic. Clin.**, v. 23, n. 1, p. 47-64. 2011.

GUIMARAES, A.C.de A. et al. Efeito do método Pilates na flexibilidade de idosos. **Fisioterapia e movimento**, v.27, n.2, p.181-188, 2014.

HOFMEIER, S. M. et al. Body image, aging, and identity in women over 50: The Gender and Body Image (GABI) study. **J Women Aging**, v. 29, n. 1, p. 3-14. 2017.

JARDIM, V. C. F. S.; MEDEIROS, B. F.; BRITO, A. M. Um olhar sobre o processo de envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 9, n. 2, p. 25-34. 2006.

JESUS, R. E. et al. Perfil de qualidade de vida em praticantes de Pilates. **Fisioter. Bras.**, v. 14, n. 5, set./out. 2013.

JORGE, M. M. Perdas e ganhos do envelhecimento da mulher. **Psicologia em Revista**, v. 11, n. 17, p. 47-61, jun. 2005.

JUNIOR, C. S. D.; COSTA, C. S.; LACERDA, M. A. O envelhecimento da população brasileira: uma análise de conteúdo das páginas da REBEP. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 9, n. 2, p. 07-24. 2006.

LOPES, E. D. de S.; RUAS, G.; PATRIZZI, L. J. Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.** Rio de Janeiro, v.17, n.3, p 517-523, 2014.

MARQUES, D. **Análise da capacidade funcional de mulheres idosas praticantes do método Pilates**. 2012. 46 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)-Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, SC, 2012.

MARQUES, M. G.; BRAZ, M. M. Efeito do método Pilates sobre a função sexual feminina. **Revista Fisioterapia Brasil**. v.18, n.1, p.63-68, 2017.

MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JUNIOR, C. E. A. **Antropologia, saúde e envelhecimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.

MOREIRA, V.; NOGUEIRA, F. N. N. Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. **Instituto de Psicologia – USP**. São Paulo, v.19, n.1, p.59-79, 2008.

MORI, M. E.; COELHO, V. L. D. Mulheres de corpo e alma: aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. **Revista Psicologia: Reflexão e Crítica**. v.17, n.2, p.177-187, 2004.

MOTTA, A. B. Envelhecimento e sentimento do corpo. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JUNIOR, C. E. A. **Antropologia, saúde e envelhecimento** [online]. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p. 37-50.

NERI, A.L.; CACHIONI, M. **Velhice bem-sucedida e educação**. In: Neri AL, Debert GG. Velhice e sociedade. São Paulo: Papirus; 1999. p. 113-40.

NERI, Anita Liberalesso. **Atitudes e crenças sobre velhice: análise de conteúdo de textos do jornal o Estado de São Paulo publicados entre 1995 e 2002**. In: VON SIMSON, Olga Rodrigues Moraes; NERI, Anita Liberalesso; CACHIONI, Meire (Org.). As múltiplas faces da velhice no Brasil. 2. ed. Campinas: Alínea, p. 13-54, 2006.

NÓBREGA, T. P. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. **Estud. psicol.**, v. 13, n. 2, p. 141-148. 2008.

NOGUEIRA, R. P. **Higiomania: a obsessão com a saúde na sociedade contemporânea**. In: VASCONCELOS, E. M. (Org.). A saúde nas palavras e nos gestos: reflexões da rede educação popular e saúde. São Paulo: Hucitec, p.63-72, 2001.

NOGUEIRA, R.P. A segunda crítica social da Saúde de Ivan Illich. **Interface – Comuc, Saúde, Educ.**, v.7, n.12, p.185-90, 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Relatório mundial de envelhecimento e saúde. <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf> (acessado em 15/12/2019).
<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>

PANELLI, C.; MARCO, A. de. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida**. 1ª ed. São Paulo; Phorte, 2006.

PAVARINI, S. C. I. et al. A arte de cuidar do idoso: gerontologia como profissão?. **Texto Contexto Enferm.**, v. 14, n. 3, p. 398-402, jul./set. 2005.

PILATES, J. H. **A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde e O retorno à vida pela Contrologia** (Coautoria de William John Miller); tradução de Cecília Panelli. São Paulo: Phorte. 2010.

RAHIMIMOGHADAM Z. et al. Effects of Pilates exercise on general health of hemodialysis patients. **J. Bodyw Mov. Ther.** v.21, n.1, p. 86-92, 2017.

REIS, L. A.; MASCARENHAS, C. H. M.; LYRA, J. E. Avaliação da qualidade de vida em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates. **C&D – Revista Eletrônica da Fainor**, v. 4, n. 1, p. 38-51, jan./dez. 2011.

RIBEIRO, P. C. P.; OLIVEIRA, P. B. R. Culto ao corpo: beleza ou doença?. **Adolesc. Saude.**, v. 8, n. 3, p. 63-69, jul./set. 2011.

RODRIGUES, B.G.de. et al. Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, v.17, n.4, p.300-305, 2010.

SILVA, P. et al. Cambios en la percepción del cuerpo de mujeres de edad avanzada, através de un programa de actividad física. **Eur. J. Hum. Mov.**, n. 26, p. 55-64. 2011.

SINZATO, C. R. et al. Efeito de 20 sessões do método pilates no alinhamento postural e flexibilidade de mulheres jovens: estudo piloto. **Revista Fisioterapia e Pesquisa.**, v.20, n.2, p.143-150, 2013.

SOUZA, L. M. de. et al. Influência de um protocolo de exercícios do método Pilates na contratilidade da musculatura do assoalho pélvico de idosas não institucionalizadas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v.20, n.4, p.485-493, 2017.

TEIXEIRA, J. S. et al. Envelhecimento e percepção corporal de idosos institucionalizados. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, v. 15, n. 1, p. 63-68. 2012.

TOZIM, B. M. et al. Efeito do método Pilates na flexibilidade, qualidade de vida e nível de dor em idosos. **Conscientiae saúde.**, v. 13, n. 4, p. 563-570. 2014.

UTZ, R. L. Like mother, (not) like daughter: The social construction of menopause and aging. **Journal of Aging Studies**. n.25, p. 143-154, 2011.

YIN, R. K. **Pesquisa qualitativa do início ao fim**. Porto Alegre: Priscila Zigunovas, 2016.

6 CONCLUSÃO

Concluiu-se através deste estudo que as relações com o corpo e o processo de envelhecimento são diferentes de acordo com a faixa etária das mulheres, o processo de envelhecimento é contínuo, porém, de acordo com a fase que estão vivendo as percepções divergem. As participantes de meia-idade preocupam-se mais com a questão do corpo físico, biológico, evidenciam a mudança das formas, aumento de peso, rigidez, perda de flexibilidade e mobilidade, e o cansaço para a realização das atividades diárias. A mais velha das entrevistadas também percebe algumas destas modificações, mas seu enfoque se dá mais em relação a funcionalidade, mudanças em que ela busca de adequar para viver bem, a questão da saúde aparece em maior destaque. O Método pilates através de seu modo de atuação e baseado nos seus princípios, proporciona uma melhor relação corporal, pois elas sentem-se cuidadas, mais confiantes com seus corpos, mais fortalecidas, mais funcionais e com melhor consciência corporal. Acreditamos ser essencial a escuta das falas destas mulheres no processo do envelhecimento, para isto, sugerimos mais estudos qualitativos que abordem esta temática.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, L.F.C.A. **Arte de Envelhecer Ativamente: articulações entre corpo, gênero e sexualidade**. Tese (Doutorado em Educação) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, p.163, 2012.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 70. ed. Lisboa, 2009.
- CRUZ-FERREIRA et al. **A Systematic Review of the Effects of Pilates Method of Exercise in Healthy People**. Arch Phys Med Rehabil, v.92, p.2071-2081, 2011.
- CURI, V. S. **A influência do método pilates nas atividades de vida diária de idosas**. Tese (Mestrado em Gerontologia Biomédica) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, p.69, 2009.
- DAOLIO, J. Os significados do corpo na cultura e as implicações para a Educação Física. **Movimento.**, n. 2, jun. 1995.
- FERREIRA et al. **Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino**. Revista Psicologia & Sociedade, v.25, n.2, p.410-419, 2013.
- FIGUEIREDO, M. do L. F. et al. Educação em saúde e mulheres idosas: promoção de conquistas políticas, sociais e em saúde. Escola Anna Nery, **Revista de Enfermagem.**, v.10, n.3, p.63-458, 2006.
- FIN, T. C.; PORTELLA, M. R.; SCORTEGAGNA, S. A. **Velhice e beleza corporal das idosas: conversa entre mulheres**. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v.20, p.77-87, 2017.
- FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. 3ed. Porto Alegre, 2009.
- GOELLNER, S. V. A produção cultural do corpo. In: **Corpo, gênero e sexualidade: um debate contemporâneo na educação**. 9 ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes, 2013.
- GOLDENBERG, M. Afinal, o que quer a mulher brasileira?. **Psic. Clin.**, v. 23, n. 1, p. 47-64. 2011.
- HOFMEIER, S. M. et al. Body image, aging, and identity in women over 50: The Gender and Body Image (GABI) study. **J Women Aging**, v. 29, n. 1, p. 3-14. 2017.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- MAROTTI, J. et al. Amostragem em pesquisa clínica: tamanho da amostra. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, v.20, n.2, p. 186-194, 2008.

- MARQUES, D. **Análise da capacidade funcional de mulheres idosas praticantes do método Pilates**. 2012. 46 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)-Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, SC, 2012
- MAZO, G.Z., LOPES, M.A.; BENEDETTI, T.B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 3a ed. Porto Alegre (RS): Sulina, 2009.
- MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JUNIOR, C. E. A. **Antropologia, saúde e envelhecimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002.
- MOREIRA, V.; NOGUEIRA, F. N. N.; GOMES, R. **Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade**. Instituto de Psicologia – USP, v.19(1), p.59-79, 2008.
- MORI, M. E.; COELHO, V. L. D. Mulheres de corpo e alma: aspectos biopsicossociais da meia-idade feminina. **Revista Psicologia: Reflexão e Crítica**. v.17, n.2, p.177-187, 2004.
- NERI, Anita Liberalesso (org.). **Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas**. Campinas: Papirus, 2008.
- NÓBREGA, T. P. Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty. **Estud. psicol.**, v. 13, n. 2, p. 141-148. 2008.
- PAPALEO NETTO, M. **O estudo da velhice: histórico, definição do campo e termos básicos**. Tratado de Geriatria e Gerontologia: Rio de Janeiro: Guanabara Kuoogan, p.62-75, 2013.
- PILATES, J. H. **A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde e O retorno à vida pela Contrologia** (Coautoria de William John Miller); tradução de Cecília Panelli. São Paulo: Phorte. 2010.
- RODRIGUES et al. **Autonomia funcional de idosas praticantes de Pilates**. Revista Fisioterapia e Pesquisa, v.17(4), p.300-305, 2010.
- SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. del P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5ed. Porto Alegre: Editora Penso, 2013.
- SILVA, T. C. L.; COSTA, E. C.; GUERRA, R. O. Resistência aeróbia e força de membros inferiores de idosos praticantes e não-praticantes de ginástica recreativa em um centro de convivência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v.14, n.3, p. 535-242, 2011.
- SOUZA, L. M. de. et al. Influência de um protocolo de exercícios do método Pilates na contratilidade da musculatura do assoalho pélvico de idosas não institucionalizadas. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v.20, n.4, p.485-493, 2017.

VELÔSO, T. M. G. et al. Descrições sobre a velhice: a identidade terceira idade em depoimentos de idosos. **Estudo interdisciplinar envelhecimento**. Porto Alegre, v. 22, n. 3, p. 79-97, 2017.

VIEIRA C. M.; TURATO E. R. Percepções de pacientes sobre alimentação no seu processo de adoecimento crônico por síndrome metabólica: um estudo qualitativo. **Revista Nutrição**. v. 23, n.3, p. 32-425, 2010.

Yin, R. K. **Pesquisa qualitativa do início ao fim**. Porto Alegre: Priscila Zigunovas, 2016.

APÊNDICES**APÊNDICE A****AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL****CONSULTÓRIO DE FISIOTERAPIA LUANA
ROSSATO SIQUEIRA MOTTA****CPF: 032.834.760-47**Rua Floriano Peixoto, número 1709/ 502 – Santa Maria – RS, CEP: 97010-000/Telefone: (55) 99914-1938

Eu, Luana Rossato Siqueira Motta, abaixo assinado, responsável pelo Consultório de Fisioterapia, autorizo a realização do estudo “A relação de corpo e sexualidade de mulheres em processo de envelhecimento praticantes do método pilates, a ser conduzido por mim e orientado pela Profª Drª Angelita Alice Jaeger.

Estou ciente sobre as características e objetivos da pesquisa, bem como das atividades que serão realizadas na instituição a qual represento.

Esta instituição está ciente de suas responsabilidades como instituição co-participante do presente projeto de pesquisa e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infra-estrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Santa Maria, _____ de _____ de 2019.

Assinatura do responsável

APÊNDICE B

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Título do estudo: A relação de corpo e sexualidade de mulheres em processo de envelhecimento praticantes do método pilates.

Pesquisadora responsável: Prof^o Dr. Angelita Alice Jaeger

Instituição/Departamento: Universidade Federal de Santa Maria/ Centro De Educação Física e Desportos/Departamento de Métodos e Técnicas Desportivas

Demais pesquisadoras: Luana Rossato Siqueira Motta

Telefone e endereço postal completo: (55) 3220-8874. Avenida Roraima, 1000, prédio 51, sala 1037, 97105-970 - Santa Maria - RS.

Local das entrevistas: Consultório de Fisioterapia Luana Rossato Siqueira Motta.

Eu Luana Rossato Siqueira Motta, responsável pela pesquisa “A relação de corpo e sexualidade de mulheres em processo de envelhecimento praticantes do método pilates”, convido-a a participar como voluntária deste nosso estudo. Esta pesquisa pretende analisar como as mulheres que estão em processo de envelhecimento percebem seu corpo e sexualidade a partir da prática do método pilates. Esta pesquisa justifica-se na medida em que nos dias atuais faz-se importante estudar a temática do envelhecimento, principalmente o feminino, por ser uma população que está em crescente expansão, podendo proporcionar um maior autoconhecimento acerca do seu corpo e sexualidade, aliado a prática do método pilates. Para a realização deste estudo, utilizaremos uma entrevista semiestruturada, que será gravada com um gravador digital e serão realizadas observações em diário de campo.

É possível que aconteçam desconfortos e/ou constrangimento pelos questionamentos sobre corpo, sexualidade e o processo de envelhecimento. No entanto, as participantes serão orientadas pela pesquisadora de que podem desistir de participar da pesquisa a qualquer momento, se o assim desejarem. Os benefícios que esperamos alcançar são compreender da melhor forma possível o processo de envelhecimento, sua influência sobre o corpo e como estas variáveis articulam-se com a sexualidade através da prática do pilates, proporcionando uma maior reflexão acerca do tema e a propagação e qualificação da área da gerontologia. Durante todo o período da pesquisa você terá a possibilidade de tirar qualquer dúvida ou pedir qualquer outro esclarecimento. Para isso, entre em contato com algum dos pesquisadores ou com o Comitê de Ética em Pesquisa, você tem garantida a possibilidade de não aceitar participar ou de retirar sua permissão a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo pela sua decisão.

As informações obtidas terão privacidade garantida pela pesquisadora e os sujeitos da pesquisa não serão identificados em nenhum momento. Os resultados obtidos serão divulgados aos participantes, posteriormente, enviados para publicação em revista científica na forma de artigo científico, de forma anônima. Após a análise e interpretação, os dados recolhidos serão armazenados pela pesquisadora e em

bancos de dados de um computador de uso pessoal e sob a responsabilidade da Professora Dra. Angelita Alice Jaeger por um período de cinco anos, e então serão incinerados ou deletados.

Os gastos necessários para a sua participação na pesquisa serão assumidos pelas pesquisadoras.

Autorização

Eu, _____ após a leitura ou a escuta da leitura deste documento e ter tido a oportunidade de conversar com a pesquisadora responsável, para esclarecer todas as minhas dúvidas, estou suficientemente informada, ficando claro para que minha participação é voluntária e que posso retirar este consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente também dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido, dos possíveis danos ou riscos deles provenientes e da garantia de confidencialidade. Diante do exposto e de espontânea vontade, expresso minha concordância em participar deste estudo e assino este termo em duas vias, uma das quais foi-me entregue.

Assinatura do voluntário

Assinatura do responsável pela obtenção do TCLE

Santa Maria, _____ de _____ de 2019.

APÊNDICE C**TERMO DE CONFIDENCIALIDADE**

Título do projeto: A relação de corpo e sexualidade de mulheres em processo de envelhecimento praticantes do método pilates

Pesquisador responsável: Prof^o Dr. Angelita Alice Jaeger

Instituição: Universidade Federal de Santa Maria

Telefone para contato: (55) 3220-8874, Sala 1037, prédio 51, CEFD/UFSM.

Local da coleta de dados: Consultório de Fisioterapia Luana Rossato Siqueira Motta.

Os responsáveis pelo presente projeto se comprometem a preservar a confidencialidade dos dados dos participantes envolvidos no trabalho, que serão coletados por meio de entrevista e registros em diário de campo, as entrevistas serão registradas em um gravador digital e após serão transcritas. A entrevista e as observações em diário de campo serão realizadas no Consultório de Fisioterapia Luana Rossato Siqueira Motta. As análises da pesquisa serão divulgadas de forma anônima, bem como serão mantidas no seguinte local: UFSM, Avenida Roraima, 1000, prédio 51, Departamento Centro de Educação Física e Desportos, sala 1037, 97105-970 - Santa Maria – RS. Ou Rua Gentil Maciel, 154, apt: 401– Bairro Dores, 97095-190, Santa Maria - RS, por um período de cinco anos, sob a responsabilidade da Prof^a Dr. Angelita Alice Jaeger. Após este período os dados serão destruídos. Este projeto de pesquisa será enviado ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFSM em 10 de março de 2019.

Santa Maria, _____ de _____ de 2019

Prof^a Dr^a Angelita Alice Jaeger

ANEXOS

ANEXO A

QUADRO ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

OBJETIVOS	VARIÁVEIS	INDICADORES	QUESTÕES
ENVELHECIMENTO E CORPO	Processo de Envelhecimento	Alterações corporais, velhice, sentimentos	<p>Como você percebe o seu corpo neste momento de vida?</p> <p>Você tem percebido mudanças corporais?</p>
	Beleza	Pressão social, juventude, estética	<p>Como você percebe a beleza nesta fase da vida?</p> <p>Você percebe se a mídia estimula uma percepção de corpo?</p> <p>O que você acha sobre os procedimentos estéticos que são feitos para apagar as marcas do envelhecimento?</p>
	Método Pilates	Tempo de prática, consciência corporal	<p>O que levou você a prática do método pilates?</p> <p>Como você se sente com a prática do método pilates?</p> <p>Você observou alguma modificação no seu corpo a partir da prática?</p>

CORPO E MÉTODO PILATES	Saúde	Cuidados, exercícios, frequência	Você acredita que a prática de atividade física faz diferença para sua saúde? Você pratica alguma outra atividade além do método pilates?
	Bem-estar	Motivação, sensações, qualidade de vida	Qual sua maior motivação para a prática de pilates? Quais sensações você tem durante e após a prática? Você acha que o pilates proporciona melhor qualidade de vida?
SEXUALIDADE E ENVELHECIMENTO	Processo de envelhecimento e a sexualidade	Bem-estar, autoestima	O que é sexualidade para você? Você acha que a aparência do seu corpo influencia sua sexualidade? Você acha que sua autoestima é influenciada pela sua sexualidade?
SEXUALIDADE E O MÉTODO PILATES	Método pilates e a sexualidade	Modificações, prazer, amor, corpo	Você percebeu alguma mudança na forma de ver o seu corpo após o início da prática do método pilates? Você percebeu alguma mudança na sexualidade após o início da prática do método pilates?