

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO

Daniela Meirelles Lagranha

**PRATICANTES DO MÉTODO PILATES E A CONSTITUIÇÃO DE CUIDADOS AO
CORPO - “De alguma maneira, eu olho para o Pilates com esse olhar”**

Porto Alegre
2016

Daniela Meirelles Lagranha

**PRATICANTES DO MÉTODO PILATES E A CONSTITUIÇÃO DE CUIDADOS AO
CORPO - “De alguma maneira, eu olho para o Pilates com esse olhar”**

Dissertação de Mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciência do Movimento Humano.

Orientadora: Prof^a Dr^a Adriane Vieira

Porto Alegre
2016

CIP - Catalogação na Publicação

Lagranha, Daniela Meirelles
PRATICANTES DO MÉTODO PILATES E A CONSTITUIÇÃO DE
CUIDADOS AO CORPO - "De alguma maneira, eu olho para
o Pilates com esse olhar" / Daniela Meirelles
Lagranha. -- 2016.
112 f.

Orientadora: Adriane Vieira.

Dissertação (Mestrado) -- Universidade Federal do
Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa
de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano,
Porto Alegre, BR-RS, 2016.

1. Método Pilates. 2. Corpo. 3. Cuidado. I.
Vieira, Adriane, orient. II. Título.

Daniela Meirelles Lagranha

**PRATICANTES DO MÉTODO PILATES E A CONSTITUIÇÃO DE CUIDADOS AO
CORPO - “De alguma maneira, eu olho para o Pilates com esse olhar”**

Conceito final:

Aprovado em de de

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Adriano Jabur Bittar – UEG

Prof. Dr. José Geraldo Soares Damico – UFRGS

Prof. Dr Luiz Fernando Calage Alvarenga – UFRGS

Profª Drª Silvana Vilodre Goellner – UFRGS

Orientadora – Profª Drª Adriane Vieira - UFRGS

*Dedico a todos e a todas praticantes que
fazem do Método Pilates uma de suas
práticas da vida.*

AGRADECIMENTOS

Ao longo dos dois anos de mestrado pude contar com a ajuda e o acolhimento de alguns espaços, grupos e pessoas que tornaram possível essa dissertação.

Primeiramente, agradeço a minha orientadora Adriane pelo apoio, pela escuta e pela paciência. Foram quatro anos de convívio, desde a especialização em Método Pilates na UFRGS ao mestrado. Com certeza o que vivemos nesse período contribuiu muito para minha formação pessoal e profissional.

À Professora Silvana Vilodre Goellner e aos Professores Adriano Jabur Bittar, José Geraldo Soares Damico e Luiz Fernando Calage Alvarenga, pelo aceite de ler e contribuir para esse trabalho.

À Professora Aline Nogueira Haas, pelos ensinamentos e pela disponibilidade de sempre em me ajudar com informações sobre o Método Pilates.

À Christiane, pela amizade, pela escuta, pela compreensão, pelos ensinamentos. Com certeza te conhecer foi um dos melhores encontros que a UFRGS me proporcionou.

Ao grupo de pesquisa Políticas de Formação em Educação Física e Saúde (POLIFES/UFRGS), principalmente ao Professor Alex Branco Fraga por possibilitar o convívio com o grupo e a Priscilla pela amizade e os ensinamentos.

Aos *studios* Clara e Joe, por possibilitarem a realização dessa pesquisa. Obrigada pela acolhida e pela confiança que depositaram em mim. Aprendi muito com vocês, e sou muito grata por isso.

A “amora” Tetê, com certeza tornaste essa dissertação muito mais divertida e poética. Em momentos de incertezas e inseguranças, cada encontro contigo foi uma “festa” e me deixou mais tranquila para seguir nas escritas; e a Simone, pela atenta e impecável “correção”. À Marieta, pela escuta e por me levar a uma melhor compreensão de mim mesma.

Aos meus alunos e minhas alunas de Pilates, com certeza minha grande inspiração. Obrigada a todos e a todas pelos encontros.

Ao Eduardo, pela escuta e por estar sempre perto, em todos os momentos, me deixando mais tranquila no estar na vida. À minha família, meu pai que, infelizmente não está mais aqui, uma das minhas grandes inspirações na vida e à minha mãe, por estar sempre perto e por apoiar minhas escolhas, obrigada.

Ao Zelig, pela silenciosa presença, sempre presente.

De tudo, ficaram três coisas: a certeza de que ele estava sempre começando, a certeza de que era preciso continuar e a certeza de que seria interrompido antes de terminar. Fazer da interrupção um caminho novo. Fazer da queda um passo de dança, do medo uma escada, do sono uma ponte, da procura um encontro.

*Fernando Sabino
(O Encontro Marcado, 2005)*

RESUMO

Visto que o corpo tem sido lugar de discursividades, de produção de saberes e de identidades, compreender como o sujeito constitui formas de cuidado, a partir de práticas corporais, pode ajudar no entendimento de como ele estabelece relações consigo mesmo e com o meio. Meu objetivo nessa dissertação foi analisar como praticantes do Método Pilates constituem cuidados ao corpo, analisando os motivos que os (as) levaram à prática do Pilates; as formas de apropriação do Método Pilates e os sentidos que a prática deste método adquire em suas vidas. Para dar conta dessas questões, no Capítulo 2, apresento os referenciais sobre corpo, cuidado e Método Pilates, os quais nortearam minha pesquisa. No Capítulo 3, apresento a escolha metodológica que recaiu sobre a pesquisa qualitativa. Entrevistas semiestruturadas, com observação e diário de campo constituíram a instrumentação metodológica. Para a análise dos dados, a opção foi à análise temática das entrevistas. A pesquisa se deu em dois *studios* de Pilates localizados na cidade de Porto Alegre/RS. No Capítulo 4, direciono-me à análise dos motivos que levaram os (as) praticantes dessa pesquisa a escolherem o Pilates como prática. Observei que esses motivos estavam vinculados à indicação de amigos e familiares, à busca por uma prática individualizada e orientada e ao interesse em fazer aula de Pilates com um (a) determinado instrutor (a). O último Capítulo de análise diz respeito às apropriações que os (as) praticantes fizeram do Método Pilates, no qual observei que os cuidados com a saúde foram tanto relacionados à diminuição de dores como à promoção de saúde, ampliando a qualidade de vida “vívda”. O corpo-pilates foi sendo constituído a partir de uma atenção dada ao corpo que visava concentração às percepções corporais que, para alguns dos (as) entrevistados (as), produziu autocontrole, sendo levado, inclusive, para o cotidiano. O ativamento do *power house* surge como uma das razões que levou a esse controle, sendo justificado por auxiliar na melhora de dores e na manutenção da postura. A relação com o (a) instrutor (a) foi apropriada, por sua vez, como um cuidado produzido no encontro nas aulas. A apropriação do Método no cotidiano se deu, principalmente, como uma prática que auxilia na manutenção do corpo nas atividades diárias, na manutenção da postura, na diminuição das dores. Dessa forma, tais apropriações se configuraram em cuidados ao corpo que não se restringiram ao ambiente de aula, possíveis de levar à promoção de saúde e, conseqüentemente, à otimização da vida.

Palavras-chave: Método Pilates. Corpo. Cuidado.

ABSTRACT

Considering the body has been the focus of discursivity and the production of knowledge and identity, understanding how the subject constitutes forms of self-care based on corporal practices may shed light on the means by which one establishes relationships with oneself and with the environment. In this thesis, my aim was to analyze how Pilates practitioners constitute body care, by analyzing the reasons that led them to practice Pilates; the forms of appropriating the Pilates Method and what practicing Pilates means to them in their lives. Approaching these issues, in Chapter 2, I present the references regarding body care and the Pilates Method that guided my research. In Chapter 3, I describe the methodological choice, which involves qualitative research. Semi-structured interviews, with observation and field notes comprise the methodological instrumentation, while content analysis was used to thematic analyze of the interviews. The research was conducted in two Pilates studios located in the city of Porto Alegre/RS. In Chapter 4, I deal with the analysis of the reasons that led the practitioners participating in this research to choose to Pilates. I noted that the reasons were related to recommendation by friends and family, the search for individualized and guided practice and interest in having Pilates classes with a particular instructor. The last Chapter of the analysis concerns what the practitioners appropriate from the Pilates Method, in which I noted that health care concerns were related both to reducing pain and promoting health, thus broadening the qualities of life 'lived'. The pilates-body was being constituted based on an attention to the body which aims to concentrate the bodily perceptions that, for some of the respondents, produced self-control, which were even incorporated into everyday life. Activating the power house emerges as one of the reasons that led to this control, as it is seen to assist in relieving pain and maintaining posture. The relationship with the instructor is appropriated, in turn, as a form of care produced during the encounter in the classes. The appropriation of Pilates occurs in daily life mainly as a practice that helps sustain the body in daily activities, maintain posture and reduce pain. Thus, these appropriations represent forms of body care that are not restricted to the classroom environment, but rather that can promote health and hence optimize life.

Keywords: Pilates Method. Body. Care.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 PROBLEMATIZAÇÃO DO ESTUDO.....	16
2.1 DA CONTROLOGIA AO MÉTODO PILATES	16
2.1.1 A apropriação do Método Pilates no Brasil	22
2.2 IN(CORPO)RANDO CUIDADOS	24
2.2.1 Cuidado como encontro	27
2.2.2 As práticas corporais e as noções de cuidado	28
2.2.3 O cuidado de si.....	31
2.3 MÉTODO PILATES E O CUIDADO INTEGRAL AO CORPO	35
3 CAMINHOS PERCORRIDOS	45
3.1 CAMPO DE PESQUISA	51
3.1.1 <i>Studio Clara</i>	52
3.1.2 <i>Studio Joe</i>	56
4 A OPÇÃO PELO PILATES – OS MOTIVOS QUE LEVARAM AO ENCONTRO COM O MÉTODO PILATES	61
5 A APROPRIAÇÃO DO MÉTODO PILATES.....	70
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	90
REFERÊNCIAS.....	95
ANEXO A - GLOSSÁRIO DE IMAGENS.....	103
APÊNDICE A - ARTIGOS DO <i>SCOPING REVIEW</i>.....	106
APÊNDICE B – BIBLIOTECA DIGITAL DE TESES E DISSERTAÇÕES (BDTD)	108
APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO DOS STUDIOS	109
APÊNDICE D - ROTEIRO DE ENTREVISTA	110
APÊNDICE E - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	111

1 INTRODUÇÃO

Esta pesquisa de Mestrado tem, na verdade, várias origens; sou Fisioterapeuta por formação acadêmica, sempre em busca de métodos e técnicas inerentes à Fisioterapia; utilizei-me por cinco anos da prática de Acupuntura e da Auriculoterapia, práticas que me levaram a outros olhares e entendimentos sobre o corpo e sobre um saber-fazer¹ Fisioterapia, sobretudo, as questões relacionadas aos processos saúde e doença e aos modos de me relacionar com o outro, o sujeito a ser atendido. No meu local de trabalho, eram oferecidas aulas de Pilates por outras fisioterapeutas, possivelmente, sendo este o meu primeiro encontro com o Método Pilates.

O Método Pilates tem sido apresentado como um sistema de condicionamento físico e mental que tem por objetivo melhorar a força, a flexibilidade, a postura e a coordenação (ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013), podendo ser entendido como uma prática que propõe o aperfeiçoamento do uso do corpo, tanto pela via do condicionamento físico (SACCO *et al.*, 2005; SILVA; MANNRICH, 2009; COMUNELLO, 2011; COSTA; ROTH; NORONHA, 2012), quanto pela do autoconhecimento (LATEY, 2001; ROUHIAINEN, 2010; BOLSANELLO, 2015). A prática se caracteriza por seis princípios (centralização, concentração, precisão, controle, fluidez e respiração) e por exercícios de poucas repetições que, quando associados à respiração, visam auxiliar na redução do estresse, promover saúde, bem-estar e, sobretudo, abordar o corpo na sua integralidade (ADAMS *et al.*, 2012).

O meu encontro com o Método Pilates se estreita após um acidente pessoal: realizando escalada esportiva, sofri uma queda de três metros de altura, resultando em fraturas nos ossos tálus, maléolo lateral e maléolo medial. Após a intervenção cirúrgica para a colocação de placa metálica e parafusos, corria-se o risco de uma necrose avascular do tálus, com prováveis sequelas, as quais não aconteceram, consolidando-se as fraturas, o osso tálus não necrosou. Depois de receber alta das sessões de Fisioterapia, já recuperadas a força e a mobilidade do pé esquerdo, sentia-me, ainda, insegura em diversas atividades com esse meu novo “corpo-pé”,

¹ O saber-fazer é “simultaneamente um fazer e um saber”, na qual o saber está relacionado aos conhecimentos e, o fazer, refere-se a um “conjunto de ações necessárias para operá-los: o saber e seus procedimentos” (SCHRAIBER; MOTA; NOVAES, 2008, p. 382-383).

diferente daquele que eu reconhecia como meu, mas que agora me encontrava em plena apropriação de suas tantas outras possibilidades.

Tornei-me aluna de Pilates e, já nas primeiras aulas, a confiança no apoio do pé esquerdo voltou e trouxe consigo uma confiança nova em mim mesma. A abordagem do corpo de forma mais ampla, na qual os movimentos se dão em um fluxo contínuo, associados a um estado de presença, levou-me a tentar entender e me aprofundar nesse Método; fiz cursos de Pilates voltados a exercícios, patologias, educação somática, entre outros. Assim, meu interesse pelo Método foi tomando outros significados; interessava-me, também, em me apropriar dos saberes e dos fazeres do Pilates para constituir meus novos modos de saber-fazer Fisioterapia: tornei-me instrutora do Método Pilates.

Há nove anos atuo como instrutora do Método Pilates e nesses anos tenho observado que os motivos pelos quais levam alunos e alunas a aderirem a essa prática são diversos, e as formas como problematizam e significam sua experiência em aula são distintas. Minha Especialização em Método Pilates, realizada na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), coloca-me em contato com várias formas de se olhar e entender o Método Pilates, em detrimento à minha formação em Pilates, onde o olhar era unidirecional para a compreensão desse Método. Ainda na Especialização me deparo com a dificuldade em encontrar estudos científicos os quais apresentassem diferentes perspectivas ao Método Pilates, destacando-se as abordagens que priorizam a visão biológica sobre o corpo. Como trabalho final de Especialização, realizei um estudo que tinha por objetivo compreender de que modo os princípios do Método são incorporados pelos praticantes de Pilates. Como resultado da pesquisa, concluí que esses princípios foram percebidos de diferentes formas. Essas formas de dar atenção ao corpo e com o corpo estavam relacionadas a sensações corporais, bem-estar, respiração e controle motor (LAGRANHA, 2014).

A constatação, através do referido estudo, somada à minha experiência pessoal, de que a singularidade das pessoas e suas vivências refletem-se aos modos de como elas olham e cuidam de seus corpos, impulsionou-me a continuar os estudos nessa perspectiva e de querer entender quais são esses olhares ao Pilates e sob que lentes as pessoas olham para o Pilates. Isso porque “é o olhar que botamos sobre as coisas que, de alguma maneira, as constitui” (VEIGA-NETO,

2002, p. 30), constituindo, também, as nossas problematizações sobre o mundo e sobre as formas de cuidados.

Sob que lentes desvelamos esses olhares aos cuidados ao corpo? Quais são esses olhares possíveis através dessas lentes? Para adentrar nesse campo de problematizações, valho-me de duas lentes: a lente de que para o (a) praticante olhar para si e cuidar de seu corpo, ele significará sua experiência na prática do Método Pilates, reproduzindo esse olhar em suas condições humanas de ser e estar no mundo (SILVA *et al.*, 2009); e a outra lente é compreender a experiência do sujeito como sendo a “correlação em uma cultura, entre campos de saber, tipos de normativas e formas de subjetividade” (FOUCAULT, 2014d, p. 8).

Meu ingresso no Mestrado se dá já com o meu olhar direcionado para o cuidado com o corpo como sendo: produto e produtor de cultura e que depende de certas condições que tornam possível pensar a produção de cuidados de um modo e não de outro (FOUCAULT, 2014d); como produto da relação com o outro, que produz um cuidado no encontro entre cuidador e ser cuidado, e nesse processo, um interfere no outro, e ambos podem sair modificados (MERHY, 2013). Simultaneamente ao Mestrado, participo do grupo de pesquisa Políticas de Formação em Educação Física e Saúde (POLIFES/UFRGS), onde, complementando minha formação acadêmica e pessoal, entro, também, em contato com discussões a respeito do corpo e cuidados.

Assim, essas formas de olhar o corpo e as possíveis formas de constituição de cuidados com ele, levam o sujeito, de alguma maneira, a desenvolver esse olhar para o Pilates. Esse que, ao mesmo tempo, estando no singular, é plural, pois depende tanto das significações atribuídas à experiência no Método quanto das formas que o sujeito subjetiva suas experiências, apropriando-se do Método e, assim, constituindo formas de cuidados com seu corpo e, a partir daí, com o meio do qual ele interage. É esse olhar, ou melhor, esses olhares que me levam a estudar como as pessoas se apropriam do Método Pilates, com o seguinte problema de pesquisa: ***Como praticantes do Método Pilates constituem cuidados ao corpo a partir de sua experiência em aula?*** As questões norteadoras foram: Quais os motivos que levaram os (as) praticantes à prática do Pilates? Como praticantes se apropriam do Método Pilates? Que sentidos a prática do Método Pilates tem na vida desses (as) praticantes?

Visto que o corpo pode ser tratado a partir de diferentes perspectivas de análise nas pesquisas sociais, são poucos os estudos que problematizam o tema do cuidado na prática do Método Pilates. Muitos dos estudos que tratam dessa prática não trazem questionamentos relacionados ao saber-fazer Pilates, legitimando apenas um modo de olhá-lo. Poucos, no entanto, indagam sobre quais possibilidades de produção e constituição de cuidados possíveis de acontecer com o corpo que, não necessariamente, ocorre da mesma forma para todos. Em vista disso, estudos que questionam a temática do cuidado com o corpo de forma ampla se fazem necessários para compreendermos melhor nossos modos de ser e estar em nossa cultura. Nesse sentido, problematizar certas noções arraigadas no campo das pesquisas sociais, sobretudo aquelas do cuidado do sujeito consigo mesmo, pode nos oferecer possibilidades de entendimento sobre outros modos de pensar, outras maneiras de nos ver e de dizer, outros modos de nos julgar e outros jeitos de nos conduzir (LARROSA, 1994).

Na condução da pesquisa, no Capítulo 2, parto de uma revisão na literatura de estudos que discutem corpo, cuidados e Método Pilates. Divido-o em três subcapítulos: – Da Contrologia ao Método Pilates, In(corpo)rando cuidados e O Método Pilates e o cuidado integral ao corpo.

O primeiro subcapítulo, Da Contrologia ao Método Pilates, apresento as origens do Método quanto a seus aspectos históricos; quem foi Joseph Hubertus Pilates e em quais condições ele estava inserido quando criou a Contrologia, nome inicial do Método Pilates. Em seguida, apresento os princípios que constituem o Método, assim como outros princípios que foram sendo agregados ao Método no contemporâneo, aceito por algumas escolas de Pilates e negado por outras. Nesse mesmo subcapítulo, apresento outra sessão que dedico a mostrar como o Método chegou ao Brasil; quem foram as primeiras pessoas a divulgaram o Método e como ele tem sido apropriado e difundido no contemporâneo.

No segundo subcapítulo, In(corpo)rando cuidados, apresento as lentes que iluminam a pesquisa quanto ao entendimento das noções de cuidados. Busquei mostrar como são produzidas formas de cuidados ao corpo, quais são as influências para elas se constituírem e serem legitimadas como verdade. Também busquei mostrar como o corpo tem sido percebido como algo mensurável e que, para ser cuidado, precisa atingir certos índices fisiológicos e biológicos, os quais predizem se o sujeito está com boas condições de saúde, boa forma e bem-estar. É nessa seara

que o sujeito contemporâneo, para atingir a condição de ser saudável, faz o exercício da autoperitagem, sustentando suas ações através de saberes científicos, médicos, estéticos, familiares e educacionais, responsabilizando-se por manter tais condições. Em seguida, apresento como a partir da dupla crise médica e sanitária, práticas corporais ganham espaço no contemporâneo, sobretudo para sujeitos que buscam nelas outros olhares a seus processos de saúde e doença, assim como outros modos de serem abordados por profissionais de saúde em seus processos. Em seguida, ainda nesse segundo subcapítulo, divido-o em outras três sessões: cuidado como encontro; as práticas corporais e as noções de cuidado; o cuidado de si. Na primeira sessão, apresento como o cuidado é produzido a partir do encontro com o cuidador, sendo um encontro micropolítico em que vários acontecimentos podem vir a acontecer; na sessão das práticas corporais e noções de cuidado, busco mostrar como as práticas corporais podem constituir contextos favoráveis à produção de problematizações e à produção de corpos, nos quais podem ser significados de formas distintas; por fim, o cuidado de si, em que apresento as noções de cuidado retratadas por Michel Foucault em diferentes momentos históricos - socrático-platônico; cultura helenística e cultura romana nos séculos I e II d.C.; monástico-ascético nos séculos IV e V – para, assim, pensar nas formas de cuidados produzidas na contemporaneidade.

No último subcapítulo, o Método Pilates e cuidado integral ao corpo, através da metodologia do *scoping review*², busco publicações as quais discutem o Método Pilates na perspectiva ampliada de corpo, dedicando-se a entendê-lo como uma prática que leve a diferentes formas de cuidado integral, apresentando-o como ele vem podendo e devendo ser pensado na contemporaneidade, sobretudo nos estudos científicos.

A seguir, no Capítulo 3, apresento minhas escolhas metodológicas: a pesquisa qualitativa. Para analisar os questionamentos da pesquisa e me inserir no campo de pesquisa, aproprio-me da observação, do diário de campo e da entrevista semiestruturada. Para analisar as entrevistas, a escolha foi pela análise temática que consiste em obter das falas as inferências de conhecimento sobre o contexto das narrativas (MINAYO, 2010). Ela representa a mediação simbólica em que vê no

² A metodologia do *scoping review* será explicada na subcategoria “O Método Pilates e o cuidado integral ao corpo”.

símbolo uma representação que faz apelo público e é um meio de expressão das falas dos (as) entrevistados (as) (BAUER; GASKELL, 2014).

Em seguida, em um subcapítulo separado, apresento o campo de pesquisa. Descrevo separadamente o ambiente dos dois *studios* de Pilates analisados, mostrando algumas rotinas de aula para, posteriormente, apresentar as categorias de análises da pesquisa.

A primeira categoria de análise, quais os motivos que levaram os (as) praticantes à prática do Pilates, percorro a motivação anterior à prática e busco nesses motivos aqueles que fizeram com que os (as) entrevistados (as), além da procura, efetivamente, começassem na prática de Pilates. Para analisar essa questão, apresento as seguintes subcategorias: como os (as) praticantes souberam sobre o Método; o porquê da escolha pelo Pilates; o porquê da escolha pelos dois *studios* analisados.

Em seguida, no quinto capítulo, apresento as duas últimas categorias de análise - como praticantes se apropriam do Método Pilates e que sentidos a prática do Método Pilates tem na vida desses (as) praticantes. Nesse capítulo, divido-o em quatro subcategorias: cuidados com a saúde; corpo-pilates; encontro com o (a) instrutor (a); saber-fazer Pilates no cotidiano. Essas subcategorias foram divididas a partir dos sentidos aferidos pelos (as) entrevistados (as) à apropriação do Método Pilates. E, por fim, encaminho as considerações finais sobre o presente trabalho desenvolvido.

2 PROBLEMATIZAÇÃO DO ESTUDO

2.1 DA CONTROLOGIA AO MÉTODO PILATES

Para compreender uma determinada prática, é necessário entendermos o contexto no qual ela surgiu e o modo como as verdades vão sendo construídas a respeito dela. Assim, a história do Método Pilates começa como seu criador, Joseph Hubertus Pilates, que nasceu em 9 de dezembro de 1883, em Mönchengladbach, cidade próxima a Dusseldorf, na Alemanha (PONT, ROMERO, 2013).

Latey (2001) traz a informação que nessa cidadezinha, Joseph cresce com uma saúde fragilizada, decorrente de raquitismo, asma e febre reumática. Segundo Pont e Romero (2013), o pai de Joseph, um premiado ginasta de descendência grega, e sua mãe, uma naturopata, acreditavam na autocura, sem medicamentos ou cirurgias, preferindo usar remédios naturais como ervas e alimentos. Segundo os autores, que fizeram um estudo historiográfico sobre Joseph Pilates, a filosofia de cura da mãe e as habilidades físicas do pai foram as grandes influências de Joseph para suas ideias.

Joseph também se dedicou à prática e ao estudo de disciplinas orientais, tais como artes marciais e yoga, e de treinamento físico, como boxe, fisiculturismo, artes circenses e ginásticas. Em 1912, Joseph sai da Alemanha e vai para Inglaterra, onde trabalha como boxeador, artista de circo e professor de autodefesa (LATEY, 2001). Nessa mesma época, em turnê com uma companhia de circo, ele é preso e, juntamente com outros alemães, confinado a prisioneiro de guerra (PANELLI, DE MARCO, 2009). Neste período em que esteve preso, passa a auxiliar na recuperação dos soldados enfermos, adaptando molas retiradas de camas das enfermarias de modo a favorecer que eles se exercitassem, aproveitando-se da ideia da utilização de aparelhos já existente na ginástica alemã (SOARES, 1998).

Após a I Guerra, Joseph retorna à Alemanha para trabalhar com a Polícia Militar de Hamburgo no treinamento de autodefesa e condicionamento físico (MASSEY, 2009). Nessa etapa de sua vida, possivelmente, é procurado por Rudolf von Laban³, vindo desse encontro uma importante entrada de elementos da dança na sua técnica. Para Pont e Romero (2013), esse encontro existiu, assim como essa

³ Dançarino, coreógrafo, teatrólogo, musicólogo, considerado como o maior teórico da dança do século XX e como o "pai da dança-teatro".

aproximação da dança, no entanto, Rouhiainen (2010) comenta que não há relatos oficiais que confirmem essa história, embora haja algumas similaridades entre a dança e o Pilates, principalmente no que se refere à unificação corpo/mente e ao controle e fluidez dos movimentos.

Em 1926, aos 43 anos, Joseph embarca para os Estados Unidos e, durante essa viagem, conhece a enfermeira Anna Clara Zeuner, jovem que divide com ele ideias sobre o cuidado com a saúde através da boa alimentação e de movimentos corporais, essa afinidade resulta em uma parceria profissional e matrimonial. Clara ajuda a reformular o Método, dando-lhe um olhar mais terapêutico (PONT; ROMERO, 2013).

E, exatamente, após essa parceria, nos Estados Unidos, mais precisamente, em Nova York, que a Contrologia, primeiro nome dado ao Método Pilates, ganha destaque, principalmente, no mundo da dança. Os bailarinos, normalmente após as lesões decorrentes da profissão, procuravam por esse novo método para se reabilitar, formando assim um primeiro público para Pilates (SILER, 2008; ROUHIAINE, 2010). George Balanchine⁴, Hanya Holm⁵ e Martha Graham⁶ estavam nessa primeira turma de bailarinos (LATEY, 2001), que também recomendavam, assim, difundindo, para outros bailarinos, essa prática. Como não havia escritos, ainda, sobre o método, percebe-se nesse início, que a difusão oral leva a uma apropriação de diferentes formas dos ensinamentos, passando adiante seus modos de conceber a prática. Esses alunos tornaram-se conhecidos por “*Pilates Elders*”, e, figuram entre eles, Eve Gentry⁷, Carola Trier⁸, Bruce King⁹, Romana Kryzanowska¹⁰, Ron Fletcher¹¹, Lolita San Miguel¹² e Mary Browen¹³ (LATEY, 2001).

Em 1934, Joseph Pilates lançou seu primeiro livro, intitulado “Sua Saúde”. Nesse livro, Joseph volta-se aos ensinamentos da Grécia Antiga para pensar em como os modos de vida dos gregos poderiam auxiliar no cultivo do equilíbrio entre corpo e mente. Ele desenvolve a ideia de que, através do corpo, o indivíduo produz

⁴ Coreógrafo.

⁵ Professora, bailarina e coreógrafa.

⁶ Professora, bailarina e coreógrafa pioneira da dança moderna.

⁷ Bailarina e coreógrafa.

⁸ Bailarina - procurou Joseph para reabilitação no pós-operatório de câncer de mama.

⁹ Bailarino.

¹⁰ Bailarina - procurou Joseph para se curar de uma lesão. Após a morte de Joseph continuou no *Studio* dele em Nova York juntamente com Clara.

¹¹ Bailarino - levou o Método a Hollywood.

¹² Bailarina - coreógrafa, educadora e diretora.

¹³ Terapeuta junguiana.

condições favoráveis de equilíbrio, coordenação e felicidade para poder realizar com satisfação e prazer suas atividades diárias. Ele acreditava que exercícios realizados de forma sistemática podiam levar à melhora da postura, restaurando a vitalidade física, espiritual e mental (PILATES, 2010).

Em 1945, Joseph escreve, juntamente com seu amigo, William John Miller¹⁴, o livro “O retorno à vida pela Contrologia”. Nessa obra, encontra-se uma sistematização do Método Pilates, a partir de 34 exercícios de solo. Além disso, estão descritos fundamentos da prática para que esses exercícios fossem feitos em casa. Também, através desse livro, há uma síntese do que se pretendia com a Contrologia, nas palavras de Joseph:

A Contrologia é a coordenação completa de corpo, da mente e do espírito. Por meio dela, você adquire primeiro o controle total de seu próprio corpo e depois, com repetições apropriadas dos exercícios, adquire gradual e progressivamente um ritmo natural e a coordenação associada às atividades do subconsciente (PILATES, 2010, p. 121-122).

Segundo Joseph Pilates, para obter os benefícios da Contrologia, é necessário “concentrar-se nos movimentos corretos cada vez que executar os exercícios, para que você não os faça de maneira inapropriada e perca seus benefícios” (PILATES, 2010, p. 127). Assim, para realizar os exercícios, deve-se seguir certos princípios; contudo Joseph não descreveu exatamente quais seriam os princípios da Contrologia. É provável que isso se deva ao fato de ele ser um autodidata que, assim como outros, primeiramente estabeleceu a prática e posteriormente a teoria, já que os autodidas não tinham o costume de teorizar seus métodos (LATEY, 2001). As teorizações vieram com autores contemporâneos que, ao se apropriarem dos saberes dessas práticas e divulgá-los, davam-lhes seu olhar e suas interpretações (ROUHIAINE, 2010). Segundo Latey (2001), a sistematização dos princípios do Método não foi feita por Joseph Pilates, mas sim por Friedman e Eisen, em livro publicado em 1980. Contudo, é possível identificar menção à concentração, respiração e controle no segundo livro de Joseph Pilates, “O retorno à vida pela Contrologia”; os demais princípios aparecem principalmente nas descrições dos exercícios.

¹⁴ Não há referências sobre quem foi William John Miller na literatura consultada.

A concentração voltada à execução do movimento é enfatizada por autores contemporâneos como Aparício e Pérez (2005), Siler (2008), Kolyniak Filho e Garcia (2012), Isacowitz e Clippinger (2013), entre outros. Vê-se nesse princípio que a relação corpo/mente se apresenta como um elemento que participa da formação do indivíduo, ideia que circulava no início do século XX.

O princípio da respiração é outro importante elemento para a caracterização do Método, segundo o próprio Joseph: “Respirar é o primeiro e o último ato da vida” (PILATES, 2010, p.125). Segundo Aparício e Perez (2005), Joseph tinha a crença que a expiração completa é a chave para a inspiração correta e que, através da expiração, o ar viciado sai dos pulmões e traz, conseqüentemente, mais energia ao corpo. Para isso, a respiração deve ser coordenada e adequada aos movimentos, ocorrendo de maneira mais natural possível (SILER, 2008). Além disso, ela também é usada ora para facilitar o movimento, ora para dificultá-lo, pois depende do padrão ventilatório para a realização do exercício com melhor eficiência (ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013). É possível observar aqui a influência da prática do yoga, pois ela tem a respiração como um importante elemento para a realização dos *asanas* - as posturas adotadas na realização dessa prática (SMITH, 2007). A respiração associada ao movimento também foi utilizada por Rudolf von Laban. Entretanto, a ênfase dada à respiração por Laban era o padrão respiratório diafragmático (FERNANDES, 2006), enquanto, no Método Pilates, a respiração intercostal era a mais indicada (ISACOWITZ; CLIPPINGER, 2013).

Observa-se também o princípio da centralização nas orientações dos exercícios, onde Joseph orienta a se manter o abdome contraído na maioria dos exercícios; há citações¹⁵ as quais sugerem que a flexibilidade e a força da coluna se dão por uma integração do acionamento do centro do corpo (PILATES, 2010). O acionamento do centro do corpo seria o próprio princípio da centralização, também conhecido como *power house*. Segundo Muscolino e Cipriani (2004a), todos os exercícios no Método Pilates se iniciam com o acionamento da região entre o assoalho pélvico, a caixa torácica, o abdome, a região lombo-sacra e o quadril. Essa região, considerada o centro de força do corpo, sustenta a coluna, dando-lhe, ao mesmo tempo, maior estabilidade e melhor mobilidade (SILER, 2008). A partir daí, o movimento é expandido para as extremidades com mais eficiência, possibilitando

¹⁵ Algumas citações dos livros do Pilates que se referem à região central do corpo serão problematizadas no Capítulo 5: A apropriação do Método Pilates.

que o indivíduo realize movimentos mais fluidos e com menor gasto energético (APARÍCIO; PÉREZ, 2005).

O Método apresenta outros três princípios que são: precisão, controle e fluidez, estando relacionados à qualidade do movimento e a um controle melhor do corpo, decorrente de movimentos mais precisos e, conseqüentemente, mais fluidos (SILER, 2008). Segundo Aparício e Pérez (2005), os exercícios devem ser realizados dentro de uma dinâmica e com um propósito para que se adquira o uso do corpo com menor esforço.

Ao longo dos últimos anos, outros princípios foram acrescentados a esses princípios originais do Método Pilates. Siler (2008), por exemplo, incluiu a imaginação, a intuição e a integração; Panelli e De Marco (2009), o relaxamento; Massey (2012), o alinhamento, a coordenação, a resistência e o alongamento. Como já foi dito anteriormente, é provável que isso se deva às influências que o Método foi recebendo ao longo de sua história e por ter sido divulgado por alunos e alunas que se apropriaram de diversas formas dos ensinamentos da prática.

Assim, o Método Pilates pode ser realizado através de exercícios de solo, que foram apresentados no livro de Joseph e Miller, e em aparelhos também criados especialmente por Joseph. A descrição dos exercícios realizados nos aparelhos está documentada em vídeos realizados por Joseph quando ele instrua seus alunos e suas alunas. No entanto, não há documentação oficial de tal sistematização. Assim, o saber-fazer nos aparelhos foi sistematizado em livros sobre o método e em cursos de formação em Pilates, por meio de apostilas que não são comercializadas, exceto para os que fazem tal formação.

Na contemporaneidade, alguns instrutores têm se utilizado de outros instrumentos contemporâneos tais como bolas, bandas elásticas, discos, entre outros. Tal conduta é motivo de questionamentos por algumas linhas¹⁶ de Pilates, que alegam que, ao acrescentar algo de novo ao Método Pilates, não seria mais o Método Pilates e sim uma adaptação. Entretanto, esses mesmos, os quais pensam que introduzir “algo novo” ilegítima o Método, não questionam a mudança de seu nome, inicialmente Contrologia, passando a ser chamada de “Método Pilates”.

O nome “Método Pilates” foi registrado nos EUA por Romana Kryzanowska, aluna da primeira geração de alunos de Joseph, passando, com isso, a ser a única

¹⁶ Formas de ensinar o Método Pilates que foram produzidas a partir do entendimento e das interpretações dos (as) alunos (as) de Joseph.

autorizada a usá-lo. A questão é: por que os demais alunos (as) da primeira geração e/ou outros (as) que se apropriaram do Método Pilates não se utilizaram do nome Contrologia para se referir à prática? Talvez, com o tempo, o nome “Método Pilates” tenha constituído mais sentido e significados ao que poderia se entender como sendo a sequência de exercícios criada por Joseph Pilates, o que agrega valor simbólico ao nome “Método Pilates”. Foi só no ano 2000 que o nome “Método Pilates” passa a ser de domínio público, sendo acessível a quem quiser utilizá-lo (JUNGES, 2014).

Obviamente, essa padronização do nome “Método Pilates” não é feita sem disputas e interesses privados de cursos de Pilates que defendem o “verdadeiro Método Pilates” com a justificativa de promover o que o criador do Método propôs e que os outros, que não são os “verdadeiros”, não os fazem. São essas condições atribuídas como negativas dos “outros Pilates” que faz o “verdadeiro Método Pilates” existir e ser ofertado como um bem de consumo e comercializado no mercado da indústria *fitness*. Além disso, o número de cursos que se dizem ser “verdadeiros” também vem aumentando. Desse modo, o nome “Método Pilates” tem perdido valor uma vez que o valor simbólico desloca-se às expressões acrescentadas a ele, ou seja, dizer “o verdadeiro”, “o original”, “o sério”, “o legítimo”, “o tradicional”, “o autêntico” são que lhe confere valor na contemporaneidade.

Por outro lado, outras expressões também têm compartilhado e trazido outro tipo de valor simbólico, como: “Pilates Acrobático”, “Pilates Suspenso”, “Pilates aéreo”, “*Poolates*”¹⁷, “Pilates *Power*”, “Pilates *Evolution*”. Essas ramificações do Método, também ligadas a disputas e interesses privados, bem como as alterações dos movimentos nas linhas consideradas clássicas¹⁸, mostram como a sua prática pode ser plural e como se torna difícil buscar uma definição “verdadeira” do Método Pilates.

Nesta dissertação, o interesse não é demonstrar superioridade de um ou de outro modo de apreender o Método Pilates, mas de analisar como praticantes do Método Pilates nos *studios* analisados constituem cuidados ao corpo a partir de sua

¹⁷ Pilates na água.

¹⁸ Pode-se observar através da comparação entre os livros de Joseph Pilates (PILATES, 2010) com os livros atuais, que existem pequenas diferenças ao que se referem à postura corporal e aos movimentos. O que pode ser pela adaptação do Método à contemporaneidade e também por avanços científicos, sobretudo, na área da postura.

experiência em aula. Visto isso, encaminho as discussões para a chegada do Método Pilates no Brasil e como ele tem sido apropriado no país.

2.1.1 A apropriação do Método Pilates no Brasil

A chegada do Método Pilates ao Brasil se dá por volta dos anos de 1990. Segundo Macedo, Hass e Goellner (2015), as pioneiras, no Brasil, são seis mulheres, as quais se apropriaram da prática por meio de aulas individuais e não por cursos estruturados. Ainda, segundo as autoras, essas mulheres mantinham relação íntima com a dança e seguiam as linhas da *Polestar*¹⁹, da *PhysicalMind*²⁰ e da Romana²¹, já pautando desde o início sua pluralidade.

Macedo, Hass e Goellner (2015) acrescentam que, para essas pioneiras montarem seus *studios*, todos os aparelhos foram importados dos Estados Unidos, retardando a popularização do Método Pilates. Segundo as autoras, essa divulgação se dava pelo “boca a boca” e somente pelos anos 2000, período no qual os aparelhos começaram a ser fabricados no país e simultaneamente o nome “Método Pilates” passa a ser de domínio público, o Método se populariza, expandindo-se para além das cidades das pioneiras. A partir daí, há um impulso através das traduções de obras estrangeiras que estimularam a produção de estudos nacionais sobre o Pilates.

A primeira menção ao Método Pilates na imprensa²² data o ano de 1996, a partir de então, o número de publicações vem crescendo (BITTENCOURT, 2015). Em 2011, o Método Pilates é capa da revista Isto É²³. Em matéria de oito páginas, o Método foi apresentado como uma técnica que explodiu no mundo *fitness*, tornando-se um “daqueles fenômenos que mudam a história da malhação e a maneira de como enxergamos a atividade física”. Nessa matéria, o Pilates aparecia como uma prática de reabilitação, indicada para grávidas, crianças, atletas e para combater doenças como fibromialgia, dor lombar e câncer.

¹⁹ *Polestar Pilates Education*, linha de formação em Pilates com sede na Califórnia, Estados Unidos.

²⁰ *PhysicalMind*, linha de formação em Pilates com sede em Nova York.

²¹ Romana (1923-2013), aluna de Joseph Pilates. Juntamente com Clara Pilates (esposa de Joseph Pilates) continuaram o trabalho no *studio* de Nova York após a morte de Joseph (PONT, ROMERO, 2013).

²² Estudo realizado em acervos eletrônicos dos Jornais Folha de S. Paulo, O Globo e O Estado de São Paulo através da busca pela palavra-chave “Pilates”.

²³ Disponível em: http://www.istoe.com.br/reportagens/164519_A+FORCA+DO+PILATES

No mesmo ano, a revista *Época*²⁴ publica matéria sobre o Método Pilates com chamada na capa, embora não sendo a manchete principal, a matéria inicia-se citando artistas famosos praticantes de Pilates, sem, contudo, desenvolver aspectos relacionados a esse fato. A revista revelou doze mitos e verdades sobre “a nova febre das academias”, trazendo questões, como: O que é Pilates? Qual a diferença entre Pilates, yoga e musculação? Emagrece? Evita lesões? Além disso, a matéria salientou que, naquele momento, havia oito mil *studios* de Pilates no Brasil e, por ano, surgiam mais de duzentos novos espaços. Os editores afirmaram que esses eram dados baseados nas vendas dos maiores fabricantes de aparelhos no país.

Através dessas informações, é possível reconhecer que o Método Pilates vem se popularizando através da divulgação midiática, associada à lógica mercadológica em que divulga o Pilates como um bem de consumo e, também, da difusão de espaços que se propõem a trabalhar com essa prática. Mesmo sendo mais comum encontrarmos *studios* de Pilates em serviços privados do que em públicos, o Método Pilates tem aparecido como proposta de práticas em alguns serviços públicos e/ou em espaços que atuam dentro da lógica da saúde coletiva²⁵ que visam à promoção de saúde, cito o caso da UBS (Unidade Básica de Saúde) de Gastão Vidigal²⁶ (SP). Nessa UBS, as aulas de Pilates têm sido ofertadas à comunidade duas vezes por semana, com média de uma hora cada aula. É um projeto desenvolvido por uma fisioterapeuta em parceria com a prefeitura municipal. As aulas são de solo e com a utilização de acessórios.

O Método Pilates também tem sido divulgado em redes sociais que propõem debates, encontros e troca de ideias relacionadas a processos de humanização da gestão e do cuidado no Sistema Único de Saúde (SUS). Em uma busca pela palavra “Pilates” no site da “www.redehumanizaus.net”²⁷, em 25/05/2016, foram encontrados nove resultados relacionando o Método Pilates a uma prática corporal em diálogo com outras práticas e estratégias de saúde da família, que visam promover socialização, autocuidado, empoderamento e qualidade de vida. O Método foi sugerido por agentes de saúde (fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais e educadores físicos), após diálogos com a comunidade. As demandas identificadas

²⁴ Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com/Vida-util/noticia/2011/11/pilates-em-12-perguntas.html>

²⁵ Saúde coletiva é uma corrente de pensamento, movimento social e prática teórica que visa abordar, em diálogo com a comunidade, as demandas de um determinado território.

²⁶ Disponível em: <http://camaragastaovidigal.sp.gov.br/Noticia.aspx?ID=56#>

²⁷ Disponível em: <http://www.redehumanizaus.net/search/node/pilates>

se relacionavam a problemas osteomusculares frequentes nas UBSs, por isso a necessidade de implementar práticas corporais que atendessem a promoção/prevenção/recuperação em saúde.

Visto isso, a apropriação do Método do Brasil tem se constituído de diferentes formas e atendendo a diferentes interesses e/ou pessoas, sendo produzida de forma plural.

2.2 IN(CORPO)RANDO CUIDADOS

As noções de cuidado apresentadas a seguir, apesar de estarem separadas em subcapítulos, elas articulam-se e dialogam entre si. Dessa forma, para pensar em cuidados ao corpo, apoio minhas reflexões tendo o seguinte entendimento:

Cuidar pode designar uma ação voltada tanto para o próprio sujeito quanto para o outro. No primeiro movimento, trata-se do cuidar de si no sentido de uma reflexão e uma ação sobre si mesmo; no segundo, o pensamento e o agir voltam para o outro, sendo que algumas correntes filosóficas (como o positivismo) concebem o cuidar em relação ao outro como uma atitude altruísta, abnegada e desinteressada (DAMICO, 2004, p. 24).

Segundo Damico (2004), o cuidado com o corpo é materializado em um conjunto de práticas que vão desde a escolha de dietas, roupas, aparência e constituem-se em um estilo de vida que se caracteriza pela apreensão de tais modos de cuidados. Desse modo, as questões referentes ao corpo envolvem disputas de valores, de poder, de comportamentos, de verdades que visam legitimar determinadas formas de cuidados do sujeito consigo mesmo e com o outro.

Então, uma vez que é pelo corpo que a existência do sujeito se dá, será por suas práticas que se dará a identificação dos modos de viver, morar, vestir, alimentar-se, amar, falar, gesticular, educar e se cuidar, refletindo esse determinado momento histórico (SOARES; MORENO, 2015); ou seja, dependendo de como o corpo é visto e de quais valores a ele são atribuídos, diferentes modos de cuidado a ele serão constituídos.

Exemplifico com a história vista até aqui: Joseph Pilates enfrentou alguns limites dentro de um corpo nascido frágil, desenvolvendo um método com aparelhos específicos, princípios a serem seguidos, para sanar, exatamente, fragilidades do

corpo. Para trazer a história de Joseph Pilates, tive o cuidado de contextualizar a época na qual ele viveu, pois “em qualquer sociedade, o corpo está preso no interior de poderes muito apertados, que lhe impõem limitações, proibições ou obrigações” (FOUCAULT, 2013, p.132).

Sob o ponto de vista anatomofisiológico, o corpo tem sido percebido como algo mensurável e que, para ser cuidado, precisa atingir certos índices fisiológicos e biológicos, os quais predizem se o sujeito está com boas condições de saúde, boa forma e bem-estar. Discursos sobre saúde – articulados por saberes científicos, médicos, estéticos, familiares e educacionais – sustentam e produzem condições para que tais formas de cuidado sejam valorizadas, atribuindo ao próprio sujeito a responsabilidade de manter-se saudável e de cuidar de si mesmo (GOMES, 2013). Desse ponto de vista, o sujeito apropria-se de seu corpo através de práticas em busca de melhor forma física, prolongamento da juventude e consequente longevidade. Tais práticas acabam por se constituírem em verdades e legitimam instituições (religiosas, familiares, educacionais, médicas, jurídicas, pedagógicas) que informam e educam como o sujeito deve ser, viver, compreender e explicar a si mesmo. Em outras palavras, o que elas fazem é conduzir o sujeito a se identificar com as suas normas, naturalizando um modo específico de ser e estar no mundo (FOUCAULT, 2013). Com isso, essas práticas visam atingir certa normalização e encontram no corpo um lugar no qual a identidade do indivíduo se mostra (ORTEGA, 2008).

Esse indivíduo a quem Ortega (2008) se refere é o sujeito contemporâneo, que quanto às práticas de saúde tem por característica fundamental, o que o autor denomina de autoperitagem, isto é, ele se autocontrola, autovigia e autogoverna, com o intuito de se adequar à norma. Entretanto, a autoperitagem, na visão do autor, gera uma ambivalência, pois, ao mesmo tempo em que se vale das normativas dos discursos salutares, ela ocorre mediante a capacidade reflexiva do sujeito, responsabilizando-o por suas escolhas. Isso resulta, segundo Ortega (2008), em uma autonomia relativa, permitindo que o sujeito escolha seu estilo de vida, seus hábitos e, sobretudo, sua identidade ao se adequar a outros discursos, a outras normativas e a outros saberes já existentes na sociedade. Contudo, a adequação à norma depende de como o sujeito volta para si e das maneiras que ele próprio transmite a norma (FOUCAULT, 2013).

Assim, as práticas, tais como ginásticas, atividades físicas, mudanças alimentares, podem servir tanto para o sujeito se adequar a norma quanto como uma alternativa para se buscar outras formas de cuidados ao corpo (SANT'ANNA, 2005). Isso por que, na visão de Sant'Anna (2005), o corpo, assim como seus cuidados, é um imenso paradoxo, uma vez que se constitui entre separações e uniões, dentro e fora de seus limites. É dentro desse paradoxo que o corpo vai se constituindo em práticas tais que os controles exercidos a ele, a partir de normativas e saberes individuais e coletivos, são sempre incompletos, provisórios e sem garantias.

Como parte desse paradoxo, a busca por práticas que visam outros cuidados ao corpo sob uma perspectiva ampliada, para além da anatomofisiológico, ganham impulso, inclusive pela classe média, e está relacionada à dupla crise sanitária e médica da sociedade atual (LUZ, 2005). A crise sanitária é fruto da desigualdade social, gerada por um sistema capitalista que não dá conta de atender a demandas de cuidados primários à saúde. Além disso, a crise sanitária também diz respeito a outras situações que são fruto de um modo de viver contemporâneo, sobretudo de grandes cidades que, em função do mal-estar causado pelas condições de trabalho e por suas repercussões na saúde física e mental, leva o sujeito a um sofrimento e a um estado de depressão, ansiedade, pânico, dores difusas. Além disso, a perda de valores humanos, como a ética, a política, o convívio social, para o individualismo exagerado, o consumismo assim como a busca de um poder sobre o outro e do prazer imediato, são outras questões que dizem respeito à crise sanitária.

A outra crise mencionada por Luz (2005), a crise médica, está associada à crise sanitária e apresenta particularidades no tocante ao plano ético, político, pedagógico e social. Tal crise evidencia mudanças ocorridas na relação médico-paciente, em que o sujeito-paciente tem sido visto como um potente consumidor e pouco singular quanto ao seu processo de adoecimento; e, na relação médico e demais profissionais da saúde, na qual a concorrência por mercado e a consequente disputa por “clientes” tem acirrado relações de poder²⁸.

Então, na busca, agora, por um olhar diferenciado ao corpo que priorize um cuidado singular, muitas pessoas encontram-se com práticas que se propõem a ir além das tradicionais do sistema biomédico, visando, segundo Luz (2005, p. 163):

²⁸ Numa perspectiva foucaultiana, as relações de poder são modos de ação complexos que interfere sobre as ações dos outros, privilegiando o ponto de vista de um dos lados (REVEL, 2005).

propiciar um conhecimento maior do indivíduo em relação a si mesmo, de seu corpo e de seu psiquismo, com uma conseqüente busca de maior autonomia em face de seu processo de adoecimento, facilitando um projeto de construção (ou de reconstrução) da própria saúde e cuidado com o corpo.

Essas práticas, ditas alternativas, olham para o processo de adoecimento como algo que faz parte da vida, referindo-se à saúde como sendo a possibilidade de o sujeito agir e reagir, de adoecer e se recuperar dos processos da própria vida (CANGUILHEM, 2006). Assim, diferentemente do olhar biomédico, essas práticas não caracterizam a saúde como sendo a ausência de doença, mas sim a condição favorável de transformações do sujeito, propiciando-lhe condições de uma melhor qualidade de vida, bem-estar e, inclusive, saúde. Nessa perspectiva, o sujeito está na centralidade e a doença não é mais o foco. O olhar torna-se multidisciplinar e foca a totalidade e a autonomia do indivíduo (LUZ, 2007). É a partir dessa lógica que o cuidado como encontro é produzido, discussão que será apresentada a seguir.

2.2.1 Cuidado como encontro

O cuidado é um acontecimento que se dá no encontro com o outro e diz respeito às subjetividades. Ele se produz no encontro entre o cuidador e o ser cuidado em que tal modo de cuidado opera a partir de uma noção ampliada de corpo e saúde e produz efeitos de acolhimento, vínculos e responsabilização entre os atores do encontro de cuidado (MERHY, 2013). Nessa perspectiva, o corpo não é só o biológico, ele é subjetivo, emotivo, social e político (LUZ, 2007), constituindo “um território de encontro do indivíduo e do coletivo e é, igualmente, significado por dimensões sociais, econômicas, culturais e políticas de um determinado período histórico” (CARVALHO; GASTALDO, 2008, p. 2034).

No encontro, o agente produtor de cuidado, o cuidador, utiliza-se de ferramentas tais como conhecimento e equipamentos para agir com o outro que, no ato, não é passivo, uma vez que coloca suas intenções, conhecimentos e representações, buscando um modo determinado de estar no mundo e na vida de acordo com suas representações que podem ou não coincidirem com as intenções do cuidador (MERHY, 2013).

Desse modo, o cuidado como encontro é também um cuidado micropolítico²⁹ em que um intervém no outro, produzindo um outro. Segundo Merhy (2013), isso ocorre porque várias coisas acontecem ao mesmo tempo e, por isso, o cuidado como produto do encontro é micropolítico, uma vez que, nesse ato, há tensões, desafios e dominações, mas que há, também, outros “lugares”. Nas palavras de Merhy (2013, p. 148):

De posse desta ideia, da micropolítica de encontros, tentei olhar, de novo, para todas as cenas. Não mais sob a ótica de que o presente era duro e que o futuro seria muito mais duro. Procurei olhá-las como “lugares”, onde encontram-se ou relacionam-se territórios-sujeitos, em acontecimentos e aconteceres. E, aí, todas essas cenas começaram a expressar outras possibilidades.

O encontro micropolítico, na visão de Merhy (2013), é o encontro que ocorre entre duas vidas ou mais e que há espaço para múltiplas produções de si e que permite aos atores, ao cuidador e ao ser cuidado, ressignificarem a cena do encontro e a produção de cuidado com a saúde. Ou seja, a significação do encontro na produção de cuidado pode ser ressignificada e produzir novos sentidos. É com esse olhar que me direciono para as discussões das práticas corporais que apresento a seguir.

2.2.2 As práticas corporais e as noções de cuidado

De maneira geral, as práticas corporais³⁰ têm no movimento humano um importante elemento para se constituírem, podendo ser apropriadas pelo sujeito como uma via de cuidados ao corpo, podendo estar relacionadas à saúde, ao lazer e/ou entretenimento (GONZÁLEZ, 2015). Para Carvalho (2006, p. 36):

As práticas corporais podem agregar o conjunto de ações voltadas para o cuidado com o corpo e à medida que trabalhamos com um

²⁹ O termo "micropolítica" pode ser entendido como sendo aquele que é mais molecular e diz respeito a aspectos bem particularizados do cotidiano. Diz respeito aquilo que é mais subjetivo e ideológico no sentido pessoal. Qualquer coisa que possa ser vista, sentida e percebida apoiada em uma subjetividade estará no campo da micropolítica.

³⁰ Existe uma discussão, sobretudo na Educação Física, quanto à importância de conceituar ou não o termo práticas corporais, entretanto, não entrarei nessa discussão. Apresento, no entanto, alguns autores que discutem as noções de práticas corporais a fim de desenvolver as discussões a respeito de cuidados com o corpo.

conceito ampliado de atenção ao corpo, multiplicamos as possibilidades de ação sobre ele.

As práticas corporais também são pensadas como produto e produtoras de cultura, e sendo “como fruto de diferentes construções coletivas e com potencialidade individual, devem permitir vivências e experiências as mais densas e significativas possíveis” (SILVA; DAMIANI, 2005, p. 24). Desse modo, elas operam por meio da experiência e dos significados e sentidos atribuídos a ela por parte dos sujeitos que as praticam. Para Silva e Damiani (2005), a experiência, sobretudo nas práticas corporais, faz parte da vida, constituindo-se a partir de memórias individuais e coletivas. É nessa lógica que a produção de sentido das práticas corporais consegue ser singular, diferenciando-se de outras atividades do cotidiano.

Nessa perspectiva, pode-se pensar a experiência nas práticas corporais como sendo “a correlação em uma cultura, entre campos de saber, tipos de normativas e formas de subjetividade” (FOUCAULT, 2014d, p. 8), na qual o campo de saber diz respeito aos saberes coletivos e individuais, os quais permeiam a cultura, e os tipos de normativas, associadas aos direcionamentos das práticas corporais quanto ao saber-fazer e, por fim, as formas de subjetividade estariam relacionadas às maneiras que o sujeito estabelece relação consigo mesmo, constituindo-se enquanto experiência de si e sendo sujeito de sua própria existência (REVEL, 2005). Desse modo, o que importa é como o sujeito é levado a se reconhecer enquanto experiência de si e como, a partir disso, ele problematiza³¹ e ressignifica suas práticas.

Para Gomes (2013), as práticas corporais têm constituído contextos favoráveis à produção de problematizações, uma vez que produzem corpos os quais podem ser significados de formas distintas, mesmo em aparência sendo similares. Isso porque dependem de como o sujeito estabelece relação com as verdades de suas práticas e de como, a partir disso, ele toma consciência de si. Pois, é por intermédio do corpo que o sujeito se constitui como um sujeito de ação moral que, “ao produzir seu próprio corpo, produz, simultaneamente, novas modalidades de subjetivação, passando a existir, por conseguinte, uma adesão entre a imagem que faz de seu corpo e a consciência que tem dele” (GOMES, 2013, p. 75).

³¹ “Um conjunto de práticas discursivas e não discursivas que faz alguma coisa entrar no jogo do verdadeiro e do falso e o constitui como objeto para o pensamento” (FOUCAULT, 2014b, p. 236).

Damico (2004), por sua vez, também problematiza as possibilidades de ressignificar e de se apropriar de práticas as quais levam ao cuidado com o corpo. O autor constatou haver diferentes apropriações dos discursos referentes à valorização dos aspectos físicos e da aparência feminina por mulheres jovens. Além disso, a observação do corpo do outro por essas mulheres produziu nelas uma atitude reflexiva, a auto-observação e o desejo de modificarem seus corpos e, inclusive, suas atitudes, mesmo que estas fossem projetadas para o futuro. Damico (2004) concluiu sua análise, afirmando que as formas de ressignificar o cuidado do corpo são múltiplas e levam à produção de corpos generificados na contemporaneidade.

Para pensar em como o sujeito ressignifica as formas de cuidado com o corpo e de que maneira ele é levado a dar sentido e significado a suas práticas, condutas, ações, deveres, prazeres e sensações, Foucault desenvolve o conceito de tecnologias de si, que são as estratégias as quais:

Permitem aos indivíduos efetuar, sozinhos ou com a ajuda de outros, certo número de operações sobre seu corpo e sua alma, seus pensamentos, suas condutas, seus modos de ser; transformando-se a fim de atingir certo estado de felicidade, pureza, sabedoria, perfeição ou imortalidade (FOUCAULT, 2014c, p. 266).

Para Foucault (2014a), as tecnologias de si, ou técnicas de si, são práticas voluntárias, de autogoverno e de autorregulação nas quais o sujeito procura em si formas de compreensão e julgamento de suas próprias condutas. Isso não quer dizer que essas tecnologias sejam desprovidas de regras, que sejam contra discursos normatizantes³² e muito menos que mudem as relações de poder. O que elas possibilitam é a construção de novas subjetividades, nas quais os indivíduos criam estratégias para atuarem em si mesmos, visando mudar seus modos de ser e agir (MARKULA, 2004).

Larrosa (1994) se apropria do conceito de tecnologias de si de Foucault para pensar a experiência em práticas. Segundo o autor, as práticas são espaços favoráveis para a produção e transformação da experiência, uma vez que possibilitam ao sujeito estabelecer outras relações consigo mesmo. A fim de elucidar como se estabelece essas relações, Larrosa (1994) elabora cinco dispositivos pedagógicos: ver-se, expressar-se, narrar-se, julgar-se e dominar-se. O autor

³² Conjunto de enunciados criado por instituições de diferentes naturezas (religiosa, pedagógica, médica, familiar) que ditam regras de funcionamento comum, por meio de produção de saberes, de estratégias e práticas (REVEL, 2005).

analisa, ainda, como esses dispositivos se inter cruzam e como eles produzem formas para pensar de outro modo, ver-se de outra maneira, dizer de outra forma, julgar-se diferentemente e conduzir-se de outro jeito. Para Larrosa (1994), existem estereótipos comuns em nossa sociedade predizendo o que todo mundo diz e julga saber, entretanto, a possibilidade de viver de outra maneira viabiliza ensaiar novas formas de subjetivação e de resistência ao que é dado como norma.

2.2.3 O cuidado de si

O filósofo Michel Foucault, encerrando uma fase de pensamentos, em seus últimos anos, volta-se às formas de cuidado e às possibilidades de o sujeito se envolver em práticas para elaborar e transformar a si mesmo. De suas leituras sobre a formação de si em textos antigos, ele historiciza as noções de cuidado de si, dividindo-as em três momentos: socrático-platônico; cultura helenística e cultura romana nos séculos I e II d.C.; monástico-ascético nos séculos IV e V. Foucault (2006) salienta que para os gregos da Antiguidade, o preceito *epiméleia heautoû*, ou seja, tomar conta de si mesmo, preocupar-se consigo, estava associado a um conjunto de técnicas ou exercícios de autoconversão, tendo por objetivo conduzir o sujeito a “ocupar-se de si” e a “ocupar-se da cidade”, levando-o a uma transformação de si e de sua maneira de ser (FOUCAULT, 2006). Correspondia a uma linha de pensamento mais espiritual que possibilita ao sujeito um acesso à verdade que o modifica (FOUCAULT, 2014e). Tinha por intenção preparar o indivíduo para a vida para que ele encontrasse maneiras de não se abalar com os acontecimentos e de não se deixar levar pelas emoções (MUCHAIL, 2011).

Neste primeiro período relatado pelo filósofo, o sujeito do cuidado de si é um sujeito político, sendo constituído por suas ações que eram norteadas por códigos morais, que são regras e valores adquiridos a partir de práticas (FOUCAULT, 2014c; FOUCAULT, 2014e). Nesse período, o cuidado de si consistia em um cuidado consigo e com o outro, no qual o poder sobre si mesmo é o que irá regular o poder sobre o outro (FOUCAULT, 2014a, p. 266). Em vista disso, a ação do sujeito se refletia na cidade, conduzindo ao equilíbrio de si e ao equilíbrio da cidade. Tais ações possibilitavam um jogo de troca com o outro no qual o sujeito se reinventa tanto pelas relações de si para consigo, quanto pelas relações de si para com o

outro. É por essas relações que ele se transforma constantemente, pela via do cuidado e também pela via do conhecimento, pois para que o sujeito cuide de si, precisa também se conhecer (MUCHAIL, 2011).

Na cultura helenística e na romana, também conhecida como “idade de ouro”, o cuidado de si é para todos, indo além do cuidado consigo e do cuidado com o outro (GRABOIS, 2011). Não existe idade para cuidar de si, pois, segundo Foucault, ao apropriar-se de Epicuro, “não se deve hesitar em filosofar quando se é jovem, e não se deve hesitar em filosofar quando se é velho. Nunca é demasiado cedo nem demasiado tarde para ter cuidados com a alma” (*apud* FOUCAULT, 2006, p. 600). Esse cuidado ao qual Epicuro está se referindo é para a vida toda, preparando o jovem para a velhice e preparando o velho para uma velhice mais rejuvenescida.

Nessas culturas, o cuidado de si constitui-se por uma rede de relações sociais e podia ser exercido em qualquer lugar. Ele correspondia a práticas que envolviam ações de escrever carta aos amigos, realizar exercício físico, cuidar da saúde, meditar, ler, fazer anotações, pensar sobre conversas, relembrar verdades, ou seja, todas as ações que se propunham a responder “o que devemos fazer de nós mesmos” (MUCHAIL, 2011, p. 16). Foi também constituído por um conjunto de regras que, através da vontade e do desejo, o sujeito volta-se para si mesmo para poder agir e adotar um estilo de vida compreendido como “estética da existência” que seria “fazer de sua vida uma obra de arte” (DANNER, 2008, p. 92).

Segundo Danner (2008), a estética da existência é constituída pela formação do caráter moral dos indivíduos. É quando o indivíduo é convidado a transformar a si mesmo e a sua própria existência a partir de princípios morais e estéticos. Nessa perspectiva, o corpo também é uma obra de arte, capaz de recriar novas formas de viver e estar na vida (MARKULA, 2004). Em vista disso, o sujeito se autoestiliza através de vestimentas, penteados, hábitos, modos de caminhar e, também, através da construção de um corpo decorrente de práticas. Entretanto, é importante salientar que a autoestilização pode tanto vir ao encontro de um sujeito reflexivo, capaz de ter uma consciência crítica sobre si mesmo, como também ser usada para cumprir os saberes normativos das práticas (FOUCAULT, 2014a).

No momento monástico-ascético, ou monástico-cristão, o cuidado de si se articula por um conjunto de regras e condutas que visam à transformação em si. Ele objetiva a salvação, que ocorre por uma obrigação com a verdade que é imposta ao sujeito (FOUCAULT, 2006). Para Grabois (2011), esse momento é constituído por

três questões importantes. A primeira é a circularidade das relações entre o conhecimento de si, o conhecimento da verdade e o cuidado de si. A segunda questão é a exegese³³ de si, que se caracteriza pela revelação da alma e de seus processos mais íntimos. E por fim, a renúncia de si, em que o cuidado e o conhecimento caminham para esse fim, levando o sujeito a ascese³⁴ da alma.

Na cultura contemporânea, tais formas de cuidado de si foram perdendo espaços e a verdade passou a ter mais relevância. Para se pensar a respeito disso, serão utilizadas duas vertentes filosóficas: a primeira é a via do cuidado, caracterizando-se pela ética na vida; a segunda, a do conhecimento, a qual se estabelece através da valorização da verdade. Em suma, a primeira vertente, de maneira geral, refere-se a um sujeito antigo que se constituía de técnicas e exercícios de conversão de si; já a segunda vertente, diz respeito a um sujeito da contemporaneidade, cuja identidade está vinculada à sua própria verdade (MUCHAIL, 2011).

O sujeito da contemporaneidade, segundo Agamben (2009), é aquele que pertence a seu tempo e que, mesmo vivendo em sua época, ele é capaz de deslocar-se dela para percebê-la e apreendê-la. É aquele que consegue ver o que há de obscuro sem se cegar pelas luzes do seu tempo. Ou seja, contemporâneo “significa ser capaz não apenas de manter fixo o olhar no escuro da época, mas também de perceber nesse escuro uma luz que, dirigida para nós, distancia-se infinitamente de nós” (AGAMBEN, 2009, p. 65). Na visão do autor, é preciso ter coragem para ser contemporâneo, sendo raros os que conseguem.

Foucault (2014a, p. 262), também interroga sobre o momento em que estamos vivendo, salientando que:

Em nossa sociedade, a partir de certo momento – e é muito difícil saber quando isso aconteceu-, o cuidado de si se tornou alguma coisa um tanto suspeita. Ocupar-se de si foi, a partir de certo momento, denunciado de boa vontade como uma forma de amor a si mesmo, uma forma de egoísmo ou de interesse individual em contradição com o interesse que é necessário ter em relação aos outros ou com o necessário sacrifício de si mesmo.

³³ É uma explicação ou interpretação crítica de um texto, particularmente de um texto religioso.

³⁴ Segundo Foucault (2006), ascese é uma maneira de ligar o sujeito à verdade, mas que não o submete à lei.

Foucault (2014a) aponta, mas sem problematizar, que na contemporaneidade as formas de cuidado de si estão mais voltadas à ação egoísta do sujeito sobre si mesmo, levando-o a distanciar-se do outro e a valorizar seus próprios interesses. Contudo, tais modos de cuidado aproximam-se dos modelos helenísticos, pois se referem a uma moral exigente, rigorosa, restritiva e austera, uma vez que, no contemporâneo, na visão do autor, o cuidado se constitui a partir de uma ocupação do sujeito sobre si mesmo.

Na visão de Goellner (2008), na contemporaneidade há uma espetacularização dos corpos que, através de músculos, ossos e aparência, carregam consigo significados e representações que podem operar através de controles, vigilâncias, enquadrinhamento e fixidez. Contudo, segundo a autora, há também a possibilidade da resistência, do descentramento e da transgressão.

Foucault (2014c) também salienta que, tanto na antiguidade quanto na contemporaneidade, há similaridades dos códigos morais e as mudanças sentidas de um período histórico para outro dizem respeito às formas pelas quais o sujeito se constitui como um ser ético. Assim, é pela ética que o comportamento moral é constituído, uma vez que ela é um regulador das escolhas do sujeito e problematiza os motivos pelos quais ele age e reage de um determinado jeito e não de outro, ao que se refere às relações de verdadeiro e falso³⁵, do que é possível ser pensado e do que é correto ou não fazer (VEIGA-NETO, 2002). Assim, “a maneira como as pessoas agem e reagem está ligada a uma maneira de pensar, e essa maneira de pensar está, naturalmente, ligada à tradição” (FOUCAULT, 2014f, p. 291-292). Ou seja, diante da mesma situação, as pessoas podem reagir de maneiras diferentes em relação a suas escolhas quanto a seu corpo, seus desejos, a si mesmas e aos outros (FOUCAULT, 2014a).

Desse modo, o cuidado de si “corresponde uma postura ética diante do mundo em que o indivíduo, antes de agir sobre este, volta-se para si reflexivamente, agindo sobre si e depois sobre o mundo” (GALVÃO, 2014, p. 168). Entretanto, segundo Galvão (2014), esse movimento não existe sem tensão e sem luta de forças: de um lado existe o sujeito constituído de desejo e de outro, os dispositivos que tentam controlar as subjetividades desses desejos. Segundo o autor, existe a

³⁵ As relações de verdadeiro ou falso, ou os jogos de verdade, na perspectiva foucaltiana, dizem respeito às condições de possibilidade de determinada questão ser considerada como verdade (VEIGA-NETO, 2002).

possibilidade de o sujeito escapar parcialmente desses controles, porém é impossível para o sujeito se constituir fora desses tensionamentos.

Mendes e Gleyse (2015) realizaram um estudo no qual enfatizam a importância de problematizarmos o cuidado de si, na perspectiva foucaultiana, sobretudo em pesquisas relacionadas à educação física na contemporaneidade. Os autores usam a metáfora do rodopio para pensar o sujeito como sendo aquele que “gira em torno de si mesmo” (MENDES; GLEYSE, 2015, p. 516), estabelecendo outras relações com os ditames que padronizam um modo de estar no mundo. Em vista disso, propõem a necessidade de realização de outros estudos que questionem a temática do cuidado de si para além de discussões de conceitos como disciplinamento, biopoder e biopolítica.

Após apresentadas noções de cuidado que direcionam o meu olhar no presente estudo, faz-se necessário analisar como o Método Pilates tem sido apropriado nos estudos contemporâneos. Considerando-o como uma prática que faz parte do nosso tempo, sendo, assim, contemporânea, é necessário entender como ela tem sido problematizada na nossa época, como podendo e devendo ser pensada (FOUCAULT, 2014d). São com essas lentes que olho para o Método Pilates, discussões que apresento na próxima sessão.

2.3 MÉTODO PILATES E O CUIDADO INTEGRAL AO CORPO

Para fazer o levantamento bibliográfico sobre como o Método Pilates tem sido abordado na literatura científica a partir de uma perspectiva ampliada de corpo e cuidado, a opção foi pela metodologia do *scoping review*, descrita por Arksey e O'Malley (2005). Essa metodologia se propõe a apresentar um panorama de como um determinado assunto aparece na literatura, quais são suas principais fontes de divulgação e quais as lacunas existentes. Segundo Arksey e O'Malley (2005), o *scoping review* deve seguir cinco passos: definição da questão de pesquisa; identificação das produções relevantes; seleção dos artigos que respondem à questão de pesquisa; mapeamento dos dados; resultados.

A questão³⁶ de pesquisa que me guiou nessa fase do estudo é: “quais são as discussões apresentadas nos estudos que abordam o Método Pilates de forma teórica e/ou a partir de uma visão ampliada de corpo e cuidado?”.

Após essa definição, busquei através da palavra-chave “Pilates”, produções³⁷ relevantes sobre o tema Pilates, segunda fase do *scoping review*, utilizando para isso o banco de dados do portal de Periódico da Capes, nos dias 16 e 17 de março de 2016. A opção foi por artigos, pois, esse tipo de produção dá um panorama do pensamento e das discussões científicas sobre o Método Pilates na atualidade.

No portal de Periódico da Capes, a busca resultou em 1441 publicações. Utilizando o filtro “artigos”, 1186 foram encontrados, dentre esses, selecionei produções nas línguas “inglesa”, “portuguesa” e “espanhola”, resultando em 1110. Outro filtro utilizado para refinar a busca foi o tópico “*electromyography*”, tornando-se excludente, pois, sabe-se preliminarmente que os estudos eletromiográficos abordam exclusivamente o corpo como sendo este somente biológico, a partir da ativação muscular, e, nessa pesquisa, o corpo a ser apresentado traz uma noção ampliada dele mesmo e, conseqüentemente, de saúde e cuidados.

O resultado final ficou em 1075 artigos, antes de uma nova refiltragem, na leitura dos títulos encontrados, destaco que muitos deles traziam no próprio título uma relação de causa-efeito, não contemplando as discussões acerca de corpo e cuidado ampliado. Palavras³⁸, como eficácia e efeitos, e verbos, como verificar, analisar, comparar, foram encontrados na maioria deles, assim como trabalhos que tinham por objetivo programa de treinamento, avaliação muscular, comparação do Método Pilates com outros métodos e/ou com os próprios exercícios do Método. Tais constatações facilitaram a exclusão. Com isso, constatei que grande parte dos estudos tem olhado para o Método Pilates como uma prática que objetiva resultados quantificáveis, confirmando, assim, a hipótese da real necessidade de estudos os quais problematizem outros olhares sobre o Pilates.

Na terceira etapa do *scoping review*, foi realizada a seleção de 41 artigos relevantes à pesquisa. Essa fase se caracteriza pela leitura de todos os 41 resumos.

³⁶ A questão de pesquisa se refere à busca de produções para o *scoping review*, distinta da questão de pesquisa da dissertação.

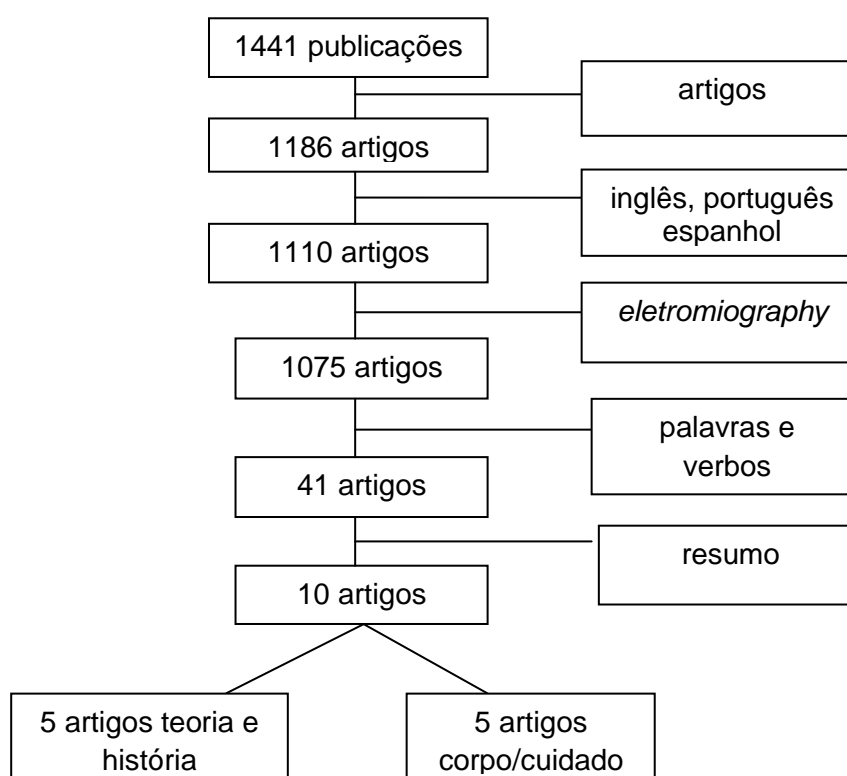
³⁷ Fiz uma busca com as palavras-chave “pilates” and “cuidado” e “pilates” and “care”. A primeira busca resultou em três artigos (dois duplicados) e a segunda em 182. Contudo, o material encontrado não respondeu a questão de pesquisa e aqueles que respondiam constavam na busca pela palavra-chave “pilates”. Optei, portanto, somente com a busca pela palavra-chave “pilates”.

³⁸ Refiro-me às palavras e aos verbos nas línguas português, espanhol e inglês.

Deles, 10 responderam à questão do estudo. Na quarta fase do *scoping review*, mapeamento dos resultados, construí um quadro (APÊNDICE A) no qual constam: título do artigo, autoria, ano de publicação, periódico em que foi publicado, principais considerações acerca do artigo e palavras-chave.

Os 10 artigos selecionados estão divididos em dois grupos: estudos teóricos que se propõem a dizer o que é o Método Pilates; estudos que olham para o Método Pilates a partir de uma visão ampliada de corpo e/ou cuidado.

Figura 1 – Fluxograma do *scoping review*



Fonte: Pela autora.

Para o primeiro grupo, selecionei cinco artigos que subdividi em dois grupos: no primeiro, aspectos históricos, princípios e exercícios do Método Pilates (LATEY, 2001; MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004a; 2004b; SHAH, 2013); segundo, possibilidades de compreensão do Método Pilates (MCNEILL, 2012).

No primeiro subgrupo, quatro artigos apresentavam a história do Joseph H. Pilates, como ele criou o Método Pilates, como foi sua infância, quais eram os problemas de saúde que ele apresentava, como foi sua experiência no campo de concentração e como ele chegou a criar seus exercícios. Dois estudos deixam claro que havia questionamentos de Joseph Pilates em relação às abordagens

biomédicas, uma vez que ele buscou melhorar sua saúde com práticas corporais, como yoga, práticas circenses, ginásticas, que posteriormente o influenciaram na construção de seu Método, ao invés de buscar melhorias nas práticas biomédicas (LATEY, 2001; SHAH, 2013).

De forma unânime, os artigos abordaram os seguintes princípios do Método Pilates: concentração, centralização, controle, precisão, fluidez e respiração.

A centralização, princípio mais citado, foi o tema central dos artigos de Muscolino e Cipriani (2004a; 2004b), cujos objetivos eram identificar a ativação muscular, sobretudo do *power house* (músculos situados entre cintura pélvica, tronco e quadris) e analisar exercícios que acionam essa musculatura. Segundo os autores, esses exercícios procuram melhorar a estabilidade corporal, promovendo a mobilidade e o alongamento da coluna, mostrando que o cuidado ao corpo volta-se para a anatomia do sujeito, mas que requer certa concentração do (a) praticante para fazer tal acionamento.

O quinto artigo, segundo subgrupo, aborda as possibilidades de compreensão do Método Pilates (MCNEILL, 2012). Segundo McNeill (2012), o Método Pilates pode transitar tanto pelo *release*, a partir de uma sensação, quanto pelo recrutamento muscular. Quando experienciado pelo *release*, o (a) praticante prioriza um modo de refinar o movimento e sua percepção corporal, tendo por objetivo a auto-observação, a atenção à respiração e o posicionamento do corpo no espaço. O *release* não é exclusivo a uma prática específica, mas sim um modo de experienciar o corpo que pode atravessar práticas. Contudo, o autor também explana sobre outra condição de compreensão a prática do Método Pilates que é o recrutamento muscular. Esse modo de realizar o exercício e de dar atenção ao corpo diz respeito à fisiologia muscular e ao modo como o movimento se processa a partir da ativação/inibição de unidades motoras. Assim, o cuidado ao corpo pode estar voltado às sensações corporais, a partir de uma noção integral de corpo, e/ou ao recrutamento muscular, uma visão mais fisiológica do corpo.

No segundo grupo - estudos que apresentam uma visão ampliada de corpo e/ou cuidado - cinco artigos foram encontrados e separados em três subgrupos: no primeiro, possibilidade de o Método Pilates ser compreendido como uma prática que leve ao cuidado de si ético/estético (MARKULA, 2004); no segundo, possibilidade de o Método Pilates ser compreendido como uma prática estética em diálogo com a educação somática (GÓMEZ, 2008; ROBLE, 2015; BOLSANELO, 2015); no terceiro,

possibilidade de o Método Pilates ser um território de múltiplos agenciamentos e de criação de identidades femininas (MARKULA, 2006).

A junção do Método Pilates com o yoga e o tai-chi, prática chamada de *Hybridus*, foi problematizada por Markula (2004). Segundo a autora, o *Hybridus* pode levar ao cuidado ético de si. No estudo, a autora discute como a ética pode levar instrutores e alunas a ampliarem sua capacidade discursiva, recriando outras formas de cuidado. Para Markula (2004), isso acontece quando a prática é realizada com uma consciência crítica e reflexiva, ou seja, quando o sujeito relativiza os saberes e os tipos de normativas da prática, estabelecendo outras relações com os jogos de verdade prescritos por ela. Entretanto, a autora não desvincula a prática de *Hybridus* dos discursos da indústria *fitness* e muito menos dos discursos biomédicos. Ao contrário, salienta que o modelo biomédico é usado para reforçar a vinculação da prática à melhora da saúde, atribuindo ao indivíduo uma responsabilidade de “cuidar-se”. Markula (2004) conclui que a incorporação de um modo de pensar crítico sobre as experiências nas práticas *fitness*, sobretudo a *Hybridus*, produz condições de as mulheres transgredirem os discursos disciplinares de práticas voltadas ao embelezamento feminino, possibilitando-lhes outras formas de se colocarem na vida, que nem sempre é dada pela busca de um corpo belo e “sarado”.

Segundo Markula (2004), é pela capacidade reflexiva que o sujeito garante um modo específico de estar na vida, constituindo sua identidade, a qual nem sempre é compatível com o que é dito como adequado no discurso normatizante do corpo magro e esbelto. Em vista disso, criam-se outras possibilidades de cuidado ético, nas quais o indivíduo estabelece outra relação com a verdade, buscando uma possível transformação em si mesmo, mesmo que para isso ele tenha que se vincular a outros discursos e a outras sistematizações. Apesar de Markula (2004) não ter se aprofundado sobre quais discursos as mulheres se vincularam quando renunciavam ao discurso *fitness*, ela abre a discussão sobre outras possibilidades de serem problematizados os discursos que permeiam as práticas voltadas ao corpo.

No segundo subgrupo, três artigos discutem a relação entre Método Pilates e Educação Somática³⁹ (GÓMEZ, 2008; ROBLE, 2015; BOLSANELLO, 2015). O

³⁹ O conceito de somático foi apresentado por Hanna em meados da década de 1970 que parte do entendimento holístico em que o corpo é percebido por dentro, a partir da experiência, e se constitui no processo relacional entre a consciência, o biológico e o ambiente (HANNA, 1986). Já o conceito de

artigo de Roble (2015) problematiza o Método como podendo ser uma prática somática, quando realizado a partir dos princípios que o norteiam; caso contrário, é mera execução de exercícios. Roble (2015) apresenta autores que compartilham desse discurso e os que dele discordam. Os autores contrários argumentam que o Método é muito diretivo e que, por isso, não abre espaço para a expressividade gestual. Já os que consideram o Método como podendo ser somático, relacionam-no a três questões: ao movimento associado à respiração; ao movimento realizado com atenção plena ao momento presente (*mindfulness*) e à prática corporal voltada à saúde como alternativa à medicina convencional.

No livro “O retorno à vida pela Contrologia”, Pilates e Miller (PILATES, 2010) fazem menção ao corpo como um instrumento da vontade e coloca o sujeito em ação. Nessa perspectiva, Roble (2015) contextualiza a Contrologia como “um sistema ideal para transformar o corpo num perfeito instrumento da vontade” (p. 175). É nessa seara que o autor vai compondo seu olhar filosófico sobre o Método Pilates, vislumbrando-o como uma filosofia de vida cotidiana, conforme prescrita pelo autor do Método, mesmo que com pouca profundidade.

Numa segunda parte do texto, Roble (2015) apresenta os princípios do Método Pilates e de que maneira eles contribuem para a performance do artista em cena. Roble (2015) apresenta o princípio da respiração como algo que transmuta a energia do corpo, sendo responsável pela troca do ar viciado dos pulmões, numa espécie de disputa entre o ar puro e o ar impuro. Nessa perspectiva, o autor lança a pergunta ao leitor: “Pois não é, de certa maneira, por esse território que circula o conceito de “grande saúde⁴⁰” de Nietzsche?” (ROBLE, 2015, p. 183). O autor, ao fazer essa relação, reconhece a falta de argumentos nos materiais produzidos por Joseph Pilates. No entanto, considera que o modo de Joseph Pilates se referir à respiração em sua obra diz muito mais respeito à arte e à produção de vida do que simplesmente ao ato mecânico de respirar.

O autor se autoriza a acrescentar a circulação como um princípio ao Método Pilates, justificando que, na medida em que está trabalhando na perspectiva estética

Educação somática é posterior e diz respeito ao campo teórico-prático que reúne diferentes métodos cujo eixo de pesquisa e atuação é o movimento do corpo no espaço como uma via de transformação de desequilíbrios (BOLSANELLO, 2015).

⁴⁰ Para Nietzsche, a grande saúde diz respeito ao entendimento de que não há um padrão definitivo para um homem ser considerado saudável, uma vez que o corpo está em permanente combate entre forças. O sinalizador da saúde, segundo Nietzsche, é o desejo de vida, a capacidade de dizer sim à vida, de enfrentar os combates físicos e existências que compõem a dinâmica fundamental (AZEREDO, 2011).

e não cinestésica, tal articulação é possível de ser aferida. Outro princípio do Método mencionado também como produção de energia é a centralização ou centro. Para Roble (2015), é pela centralização que a energia conecta o sujeito à sua expressividade e expande o gesto que vem de dentro para fora. Além disso, há um sentido estético na centralização, uma vez que visa à simetria, tanto no equilíbrio na forma física, quanto na psíquica e expressiva. Assim, para Roble (2015), os cuidados ao corpo no Método Pilates estão voltados à experiência constituída pelos processos relacionais entre a consciência, o biológico e o ambiente, podendo servir de potência de vida.

O artigo de Bolsanello (2015), que faz a relação do Método Pilates com a educação somática, busca refletir sobre a identidade do Método na contemporaneidade. Assim como Roble (2015), Bolsanello (2015) também afirma que, dependendo de como o Método é ensinado, ele pode ou não ser somático. Existe um diálogo entre instrutor(a) e aluno(a) que pode conduzir a aula de uma maneira não tão indutiva e que leve a encontrar no corpo estratégias para se perceber, sentir-se e realizar determinado exercício em aula. Segundo Bolsanello, a dificuldade de executar um determinado movimento nem sempre está relacionada à fraqueza muscular. Às vezes, faz-se necessário um trabalho proprioceptivo e de coordenação motora que garanta ao (à) praticante uma melhor compreensão de seu corpo e de suas limitações. Para que o Pilates tenha um enfoque somático, Bolsanello (2015) sugere que três saberes da educação somática sejam colocados em prática: o uso de imagens; o conceito de ambitato; e o conceito de circuito. O primeiro faz o uso das imagens que realcem o sentido do tato e levem o (a) aluno (a) a uma melhor consciência de si, de seu volume corporal, sua temperatura, seu alinhamento, suas tensões, entre outras percepções. O segundo elemento é o conceito de ambitato, criado pela própria autora, que seria a própria percepção tátil do (a) praticante que facilita compreender seu próprio corpo através do uso de acessórios como bola, discos, pesos. Por fim, o conceito do circuito, que visa à integralidade do corpo. Seria um convite ao (à) aluno (a) fazer ajustes em seu corpo, vendo onde tem que contrair, relaxar, perceber-se no espaço, dando um contorno ao movimento e realizando-o de maneira possível para si. Desse modo, os cuidados com o corpo na visão de Bolsanello (2015) passam pela relação entre instrutor (a) de Pilates e aluno (a), que acontece no encontro, em que o (a) aluno (a) volta a atenção ao corpo e às percepções corporais, tomando, assim, consciência de si.

O último artigo do segundo subgrupo, de Gómez (2008), também relaciona o Método Pilates a uma prática somática que leva a um cuidado de si. Somática porque amplia as formas de compreender o corpo, dando vazão aos sentidos da visão, olfato, tato e outras percepções. Essas formas de dar atenção ao corpo levam a formas alternativas de movimento e outras possibilidades expressivas e reflexivas a respeito do corpo e do cuidado. É nesse exercício reflexivo que o cuidado de si, segundo Gómez (2008), estimula a atividade subjetiva do sujeito, despertando-o para o autoconhecimento e a autocompreensão. Assim, as formas de dar atenção ao corpo possibilitam ao sujeito construir dispositivos de autocontrole, equilibrando e desnaturalizando modos e condutas disciplinares de ser e estar na vida.

Por fim, o último artigo do *scoping review* busca discutir a identidade do corpo feminino no ambiente *fitness* a partir das teorizações de Deleuze. Nele, Markula (2006) faz uma autocrítica à sua forma de olhar a identidade feminina, baseada em referenciais teóricos que valorizam a dicotomia feminino x masculino. Essa forma de pensar, segundo a autora, não dá conta de apreender a diferença e as múltiplas identidades possíveis às mulheres de se criarem e recriarem para si mesmas. O que a autora propõe é pensar as práticas *fitness* como um lugar possível de esvaziamento de si e de produção de si, ou seja, um espaço em que o corpo possa ser um território de vivências e múltiplas relações. Nessa perspectiva, a identidade, sobretudo a feminina no ambiente *fitness*, é um fenômeno contínuo em que o tornar-se feminino é múltiplo. A prática *fitness* que Markula (2006) elege para pensar a identidade feminina a partir das teorizações de Deleuze é o Método Pilates. O Método Pilates, assim como a aeróbica, yoga, corrida, podem ser entendidos como territórios de possíveis agenciamentos, podendo ser espaços que levem a transformações e criações de algo novo. Assim, Markula (2006) entende as práticas *fitness* como uma força positiva e que podem ser apreendidas para além da lógica binária do discurso feminino X masculino.

Após a leitura dos artigos encontrados no *scoping review*, é possível observar que as discussões acerca de corpo e cuidado, em uma perspectiva integral, foram poucas, visto o número inicial de artigos encontrados na busca no Portal de Periódico da Capes. Isso talvez aconteça porque a maioria dos estudos sobre o Método Pilates prioriza discutir o corpo a partir do enfoque biomédico, do corpo biológico e/ou da prevenção de doenças. Quando o cuidado está relacionado ao cuidado de si, os estudos tendem a trazer problematizações mais em nível de

discursos e de possibilidades de resistir e/ou de se assujeitar a esses, não se referindo ao cuidado que abrange um cuidado com o outro. Assim, o cuidado se refere às relações do sujeito consigo mesmo e não em diálogo com a comunidade, não vislumbrando o contexto social e comunitário.

Outras relações presentes no *scoping review* procuram apresentar o Método Pilates como podendo ser uma prática que leve o sujeito a uma atenção aos cuidados de seu próprio corpo. Essa forma de atenção foi conceituada de diferentes modos: *mindfulness*, somática, corporal, conscientização, *release* e *fitness* com potência positiva. Tais constatações me levaram a observar que diferentes termos foram usados para dizer, ou melhor, chegar próximo a dizer a mesma coisa, ou seja, as ações de cuidados estão voltadas às percepções corporais e à autopercepção.

Após ter feito o *scoping review*, fiz um levantamento na Biblioteca Nacional Brasileira de Teses e Dissertações⁴¹ (BDTD) com a busca da palavra-chave “Pilates”. A busca foi realizada no dia 04/10/2016 e obteve 68 resultados. Desses, 59 dissertações e nove teses, sendo a UFRGS a instituição que mais produz trabalhos sobre Pilates, com nove dissertações, todas produzidas pelo Programa de Pós-Graduação de Ciências do Movimento Humano (PPGCMH). Dessas, cinco tinham por objetivo verificar a ativação dos músculos do *power house* e por método avaliativo a eletromiografia; as outras quatro, os objetivos eram verificar os efeitos do Método quanto à postura, aptidão física, saúde e ativação da musculatura pélvica.

Das produções sobre o Método Pilates que apresentavam um olhar ampliado ao corpo e/ou cuidados, selecionei quatro (APÊNDICE B): uma dissertação (TRIGO, 2014) e três teses (CESANA, 2011; SUETHOLZ, 2011; BITTAR, 2015). Dessas, três apropriaram-se do Método Pilates como abordagem metodológica, na qual o Método não era propriamente o objetivo do estudo; apenas um estudo que, coincidentemente, foi realizado no Programa de Pós-Graduação em Educação Física, teve por objetivo investigar o próprio Método Pilates como uma prática corporal alternativa (CESANA, 2011). Os outros três estudos foram produzidos em programas de pós-graduação ligados às artes, às artes cênicas e ao departamento de música.

⁴¹ Disponível em: <http://bdtb.ibict.br/vufind/Search/Results?lookfor=pilates&type=AllFields>

Visto isso, com base no *scoping review*, é possível entender o Método Pilates como podendo ser uma prática que leve a diferentes formas de cuidados e de atenção ao corpo; contudo, nos achados do BDTD, assim como do *scoping review*, identifica-se a carência de estudos que discutem modos de compreender o Pilates pela via do cuidado ampliado do corpo e/ou saúde, sobretudo na UFRGS.

3 CAMINHOS PERCORRIDOS

Após apresentar as reflexões teóricas que sustentam o estudo, nesse capítulo trarei os caminhos metodológicos percorridos. O estudo abrange uma pesquisa de abordagem qualitativa a fim de tentar compreender como praticantes de dois *studios* de Pilates na cidade de Porto Alegre/RS constituem cuidados ao corpo. Aqui, são apresentadas as justificativas para a escolha pela pesquisa qualitativa, dando a ver como esse olhar teórico acabou por auxiliar na realização do estudo; como se deu a escolha pelos dois *studios*, aqui, cenário e ator da pesquisa, e, também, como se deu a escolha dos alunos e das alunas entrevistados (as).

A pesquisa qualitativa se caracteriza por proporcionar a elaboração de uma interpretação dos significados que os sujeitos atribuem a suas experiências do mundo social e de suas maneiras de compreender esse mundo (POPE; MAYS, 2009). Esse tipo de pesquisa busca entender como as pessoas constroem o mundo em seu entorno e como elas se relacionam com o que está acontecendo em suas vidas (FLICK, 2009). A pesquisa qualitativa possibilita, também:

Compreender a lógica interna de grupos, instituições e atores quanto a: (a) seus valores culturais e representações sobre sua história e temas específicos; (b) relações entre indivíduos, instituições e movimentos sociais; (c) processos históricos, sociais e de implementação de políticas públicas e sociais (MINAYO, 2010, p. 23).

Participaram da pesquisa 10 pessoas, sendo dois homens e oito mulheres - todos brancos e com nível superior completo, com idades entre 37 a 61 anos - praticantes do Método Pilates em dois *studios* localizados em Porto Alegre/RS. Por tratar-se de uma coleta de dados em tempo real, a opção foi por participar de alguns acontecimentos, observando-os, tomando anotações, no momento em que eles ocorrem. Busquei vivenciar, ir até os locais, estar lá, fazer as coisas que os (as) entrevistados (as) estão fazendo, como eles e elas estão fazendo. Preocupe-me em compreender os significados e sentidos que a prática do Pilates exerce na vida dos (as) praticantes, assim, podendo reconhecer a importância dessa prática, como fazem parte do cotidiano, enfim, como um dos elementos que compõem um determinado estilo de vida (FLICK, 2009).

Durante minha inserção no campo de pesquisa, procurei estar aberta a informações que surgissem no campo, mesmo que essas não estivessem anteriormente descritas no referencial teórico (FLICK, 2009). Dessa forma, fui constituindo minhas reflexões e compondo os questionamentos da presente pesquisa, interrogando-me e teorizando sobre o que estava vendo e vivendo, influenciando e sendo influenciada pelo processo. Nessa observação, foi possível relativizar a realidade empírica, colocando-me no lugar dos sujeitos a serem observados (MINAYO, 2009). Lugar que proporcionou novos questionamentos, pois, até então o lugar ocupado por mim havia sido o lugar de instrutora e de aluna. Nesse processo, conforme me familiarizava no lugar de “estrangeira”, daquela que “está de fora”, de pesquisadora; eu anotei e observei os eventos os quais testemunhava, apesar de estar ciente de que muitos outros acontecimentos não foram percebidos (FLICK, 2009).

A escolha dos *studios* de Pilates se deu pelas diferentes formações dos dois proprietários, sendo um professor de Educação Física e a outra bailarina e fisioterapeuta. Além disso, os dois *studios* oferecem aulas nos turnos da manhã, da tarde e da noite, facilitando, assim, tanto nas marcações das entrevistas quanto no registro das observações. Saliento que outro fator importante é que nesses *studios* há aulas para alunos (as) iniciantes, intermediários e avançados, sendo aulas individuais, duplas e em grupos⁴². Assim, a junção desses elementos constitui um terreno fértil para a realização da pesquisa, para que eu possa ir e vir ao campo e voltar quantas vezes for necessário, constituindo um olhar sistemático (WINKIN, 1998).

A minha entrada no campo ocorreu de forma tranquila. Combinei com o proprietário e a proprietária, após assinarem um Termo de Consentimento dos *studios* (APÊNDICE C), que começaria a frequentar os *studios* sem alterar as rotinas de aulas, para que depois fossem feitas as entrevistas com os (as) alunos (as) que se dispusessem. Dei início, então, às observações⁴³ e aos registros no diário de campo. Frequentei os *studios* no período entre dezembro de 2015 e fevereiro de 2016, nesse tempo todo, durante o processo, o diário de campo me acompanhou.

⁴² Aulas em grupo são oferecidas somente no *studio* Joe, que será apresentado posteriormente, aulas de *mat* (exercícios no solo) com no máximo oito pessoas.

⁴³ As observações se restringiram as rotinas dos *studios* e as aulas, não fiz aulas em nenhum dos *studios*.

Cumprindo meu cronograma, minhas visitas aos *studios* aconteciam, em média, duas vezes por semana: quartas-feiras à tarde e quintas-feiras de manhã no *studio* Clara e segundas e sextas-feiras à tarde no outro *studio*, o do Joe. Às vezes trocava os dias de visitas para poder observar como eram as rotinas em dias e horários diferentes nesses espaços. Permanecia em média de duas a três horas em cada *studio*, correspondendo a observação de duas a três aulas. Procurava estar mais cedo para ver como as pessoas chegavam; como elas se organizavam antes da aula, se conversavam com outras pessoas do espaço. Durante todas as visitas, registrava no diário de campo informações que considerava relevantes para a interpretação e narração do contexto: conversas informais, comportamentos, funcionamento dos *studios* e dinâmica de aula, conversas entre alunos (as), conversas de instrutores e alunos (as).

Optei por fazer os registros conforme sugestão de Winkin (1998), dividindo o diário de campo em duas colunas: na da direita, colocava minhas anotações, e, na da esquerda, meus comentários e releituras do que havia escrito. O autor também sugere três funções ao diário de campo: catártica, função emotiva do diário e relacionada às reflexões sobre o campo de pesquisa; empírica, anotações gerais que despertassem a atenção; analítica, função reflexiva e que remete a aproximação dos fatos observados com os estudos presentes na literatura.

Com os registros do diário de campo e com a revisão de literatura, as categorias do estudo iam sendo delineadas e, somente, a partir de então, fiz a primeira lista de possíveis candidatos (as) à entrevista. Conversei com o instrutor e a instrutora para ver se concordavam e se tinham outras sugestões de alunos (as). Algumas vezes, o (a) instrutor (a) conduzia o diálogo com o (a) aluno (a) para ver se havia o interesse para a entrevista e, em muitas dessas conversas, eu estava presente. Outras vezes, os próprios alunos já me perguntavam sobre o trabalho, colocando-se à disposição. Assim, fui selecionando os (as) informantes privilegiados, ou seja, aqueles alunos (as) que pudessem trazer informações relevantes à pesquisa (STIGGER, 2007).

Os (as) informantes privilegiados (as) foram aqueles (as) que aceitaram participar da entrevista e que frequentavam as aulas com regularidade há no mínimo um ano, visando, assim, entrevistar sujeitos que tinham familiaridade com os espaços e com o Método Pilates, sendo esse o critério de escolha para a participação da pesquisa.

A entrevista semiestruturada foi escolhida por permitir um roteiro (APÊNDICE D) que orientasse a conversa (BAUER; GASKELL, 2014). Esse tipo de entrevista se caracteriza por ser aberta, uma vez que permite a abordagem de outros assuntos pertinentes que surjam durante sua realização. A determinação do número de informantes se deu por critério de saturação teórica (FLICK, 2009), ou seja, foi realizada entrevistas até que não se encontrou informações adicionais relevantes, finalizando num total de dez entrevistas, sendo seis no *studio* Clara e quatro no *studio* Joe.

A seguir, apresento os (as) entrevistados (as) com os nomes fictícios, substituídos pelos nomes da primeira geração de alunos e alunas de Joseph Pilates. Apresento uma lista com algumas características deles (as) que considere importante para fazer tal escolha.

Quadro 1 – Identificação dos entrevistados

Entrevistado	Tempo de prática/frequência	Características relevantes
BRUCE Homem, 61 anos Professor universitário	7 anos de Pilates 2x/semana aula em dupla	- Começou a fazer Pilates por problemas de coluna. - Acredita que tem “idades” para praticar determinadas atividades.
CAROLA Mulher, 59 anos Empresária	7 anos de Pilates, 2x/semana aula individual	- Aposentou-se, mas voltou a trabalhar em negócios da família. - Prioriza a atividade física, pois acredita que isso lhe traz equilíbrio na vida.
MARY Mulher, 50 anos Empresária	15 anos de Pilates, 2x/semana aula em dupla	- Forte ligação com as artes. - Uma das alunas mais antigas do <i>Studio</i> Clara.
EVE Mulher, 44 anos Médica	10 anos de Pilates, 1- 2x/semana aula em dupla	- procurou no Pilates um cuidado com a saúde. - diminuiu a carga horária de trabalho para ter mais tempo na vida.
HANYA Mulher, 52 anos Arquiteta	8 anos de Pilates 3x/semana aula individual	- Experiência com atividade física ao longo da vida. - Tem a família como algo importante na vida.
MARTHA Mulher, 48 anos Fisioterapeuta, professora de educação física	2 anos de Pilates 1-2 x/semana aula individual.	- Experiência com práticas corporais e dança. - Trabalha com consultoria de coaching em que inclui o mundo corporal e o mundo emocional no processo de aprendizagem.
KATHY Mulher, 58 anos Professora universitária	10 anos de Pilates 2x/semana aula em dupla	- Preocupação com o processo de envelhecimento. - “ânsia de viver”.
ROMANA	3 anos de Pilates	- Tem a prática do Método Pilates como um

Mulher, 44 anos Doutoranda, professora de dança, bailarina	2x/semana aula em dupla	complemento a outras práticas corporais. - Buscou a instrutora e, conseqüentemente, a prática que ela ensina.
RON Homem, 37 anos Professor universitário	2 anos de Pilates 2x/semana aula em dupla	- Tem experiência em artes marciais, yoga e meditação. - Não gostava de esporte na infância por se achar “gordinho”.
LOLITA Mulher, 38 anos jornalista, empresária	2 anos de Pilates 3x/semana aula em grupo e individual (2 <i>mat</i> , 1 <i>studio</i>)	- escolhida por fazer aulas de <i>mat</i> (pilates solo) e de <i>studio</i> . - presta serviço de divulgação ao <i>Studio Joe</i> .

Fonte: Pela autora.

Importante salientar que, essas foram as minhas primeiras impressões, mas que, posteriormente, essas características foram relativizadas com outras questões que apareceram durante a entrevista. Em suma, as impressões iniciais que me levaram a escolher tais entrevistados (as) serviram para direcionar meu olhar que estava voltado para os motivos que levaram essas pessoas a fazerem Pilates, para, posteriormente, analisar como os (as) praticantes se apropriam do Método e quais sentidos a prática tem na vida dessas pessoas.

Apesar de meu interesse em entrevistar pessoas de diferentes idades, as que se dispuseram a participar da pesquisa acabaram apresentando idades muito próximas. Além disso, as mulheres compõem a maioria das participantes da pesquisa. Atribuo esse fato por ainda as mulheres serem o público que mais pratica Pilates, apesar de muitos homens já frequentarem os *studios* escolhidos. Das pessoas que se negaram a participar da pesquisa, as justificativas mais citadas foram: não ter tempo para ficar “conversando”, atividades antes e/ou depois do Pilates e receio que seu nome fosse divulgado.

Dos (as) que se dispuseram, as entrevistas, agendadas previamente, tiveram início com a apresentação ao (à) participante do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE E). Eles (as) também foram informados (as) sobre objetivos, benefícios e possíveis desconfortos que possam surgir durante a coleta de informações. Qualquer dúvida referente à entrevista e aos procedimentos da pesquisa foi esclarecida. Além disso, deixei claro que a desistência da participação na pesquisa poderia se dar a qualquer momento, sem que o (a) participante sofra algum prejuízo.

Foi utilizado um diário de campo durante as entrevistas para que anotações fossem preservadas, caso houvesse algum dano às gravações (CRESWELL, 2010). As notas de campo foram relacionadas aos elementos referentes ao andamento da entrevista quanto as minhas percepções e interpretações enquanto pesquisadora (FLICK, 2009).

As transcrições das entrevistas foram feitas por mim e enviadas aos (às) participantes via e-mail após o prazo de sete a dez dias, para que o (a) participante pudesse ler e verificar se estava de acordo com que foi escrito, fazendo a validação comunicativa do conteúdo das falas (FLICK, 2009). Caso não concordassem com partes da transcrição, estas seriam alteradas; entretanto, ninguém solicitou alterações. Somente uma participante acrescentou um parágrafo quando me reenviou a entrevista por e-mail. A opção por e-mail foi unânime entre os (as) entrevistados (as) quanto ao recebimento da entrevista. O anonimato foi garantido a todos (as) os (as) participantes. Os dados pessoais foram registrados em documento separado das gravações e guardados pela pesquisadora. Todas as entrevistas foram realizadas nos próprios *studios*, antes ou depois da aula.

Para analisar os dados, busquei obter das falas as inferências de conhecimento sobre o contexto das narrativas (MINAYO, 2010). Ela representa a mediação simbólica em que vê no símbolo uma representação de um contexto e que faz apelo público por meio de expressão das falas dos (as) entrevistados (as) (BAUER, GASKELL, 2014).

A análise das entrevistas partiu da leitura prévia das transcrições das entrevistas e do diário de campo em que:

Todos os procedimentos levam a relacionar estruturas semânticas (significantes) com estruturas sociológicas (significados) dos enunciados e a articular superfície dos enunciados dos textos com os fatores que determinam suas características: variáveis psicossociais, contexto cultural e processo de produção de mensagem. Esse conjunto de movimentos analíticos visa a dar consistência interna às operações (MINAYO, 2010, p. 308).

Assim, a consistência interna foi o teste da validade da pesquisa e que consistiu em ser objetiva, ao que se refere às regras preestabelecidas que dão diretrizes a pesquisadora, e sistemática, visando ordenar as categorias escolhidas, em função dos objetos estabelecidos anteriormente (MINAYO, 2010).

Após as leituras das entrevistas, dividiu-se as falas dos (as) participantes por temática. A análise temática consistiu em três fases: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados obtidos e interpretação. Na primeira etapa, fiz a leitura das entrevistas, deixando-me impregnar pelo material das entrevistas. Feito isso, vi a totalidade dos dados e voltei para os objetivos da pesquisa para ver se havia a necessidade de serem reformulados, que não foi o caso. Assim, determinei as unidades de registros para compor a segunda fase da análise temática, exploração do material, em que foi escolhida as categorias teóricas, que serão dissecadas nos Capítulos quatro e cinco. E, por fim, a fase do tratamento dos resultados obtidos e interpretação, que diz respeito às interpretações propriamente ditas do material empírico (MINAYO, 2010).

3.1 CAMPO DE PESQUISA

A descrição do ambiente de pesquisa tem por objetivo inserir o leitor ao *locus* do estudo e de facilitar a compreensão da leitura das categorias de análises posteriormente apresentadas.

Optei por fazer observações e entrevistas em dois *studios* situados na cidade de Porto Alegre/RS. A opção por esses espaços foi, como já dito anteriormente, pelas diferentes formações do instrutor e da instrutora. Ambos estão situados no mesmo bairro que, segundo a prefeitura municipal:

Possui 38.155 habitantes, representando 2,71% da população do município. Com área de 3,39 km², representa 0,71% da área do município, sendo sua densidade demográfica de 11.255,16 habitantes por km². A taxa de analfabetismo é de 0,31% e o rendimento médio dos responsáveis por domicílio é de 10,70 salários mínimos [...] A valorização imobiliária acaba por mudar o bairro [...] na década de 1970, afastando os moradores mais humildes da região [...] Estão localizados no bairro alguns dos clubes mais conhecidos de Porto Alegre [...] que serve de lazer aos moradores da região e arredores [...] Atualmente o bairro [...] é independente do centro da cidade, conta com um comércio ativo e variado⁴⁴ (PM-Porto Alegre-2016).

⁴⁴ Disponível em: <http://portoalegremanalise.procempa.com.br/?regioes=32,0,0>

É possível observar que o bairro representa uma região pequena da cidade, mas que apresenta alto nível socioeconômico⁴⁵, mostrando que as pessoas que habitam esse bairro estão entre classe B1 e classe A⁴⁶. Além disso, trata-se de um bairro residencial e comercial que oferece lazer a seus moradores e é independente do centro da cidade, o que sugere que as pessoas residentes nesse bairro podem morar, trabalhar e ter lazer na sua redondeza, podendo ter uma vida à parte do resto da cidade. Quando realizava as observações, percebi que as pessoas tinham por hábito transitarem a pé pelo bairro, indo a seus compromissos e atividades de lazer caminhando ao invés de irem de carro e/ou outros transportes. Isso sugere uma habitação do bairro e que o transitar nele faz parte das atividades diárias.

Martha: Minha sala fica perto do *shoppingzinho*, eu vou a pé. Eu podia pegar o carro, tá calor, não, eu vou a pé, eu volto a pé.

Ron: Não necessariamente eu caminho na praça, eu costumo colocar a caminhada nos meios das atividades diárias, por exemplo, levar a minha filha a pé à escola.

A seguir, apresento a descrição dos dois *studios* de Pilates escolhidos para a pesquisa, detalhando as características dos espaços e as questões simbólicas neles presentes. Em seguida, apresento a descrição espacial e as rotinas relacionadas às aulas, à distribuição dos equipamentos e à utilização desses.

3.1.1 *Studio Clara*

O *studio* Clara foi assim chamado para fazer referência a Anna Clara Zeuner, esposa de Joseph Pilates que o ajudou a reformular o Método, “dando-lhe um olhar mais terapêutico”. A referência se estende à proprietária do *studio* que também chamarei de Clara.

O *studio* Clara existe desde 1997 e tem dois sócios, ambos com formações concluídas no exterior e instrutores no local; Clara fez sua formação com uma das alunas considerada integrante do “*Pilates Elders*”, na cidade de Nova York, em 1992, enquanto seu sócio fez formação no Chile.

⁴⁵ O nível socioeconômico (NSE) sintetiza as características dos indivíduos em relação à sua renda, ocupação e escolaridade, permitindo fazer análises de classes de indivíduos semelhantes em relação a estas características.

⁴⁶ Segundo a Associação Brasileira de Empresas e Pesquisas (Abep), a renda média bruta familiar da classe B1 no mês, equivale a mais ou menos R\$ 6.006; e a da A, em torno de R\$ 11.037. Dados com base no Levantamento Sócio Econômico 2012 – IBOPE.

O *studio* Clara está localizado em uma rua que não é uma das principais do bairro, mas que apresenta estabelecimentos comerciais e residências em seu entorno. Situado no primeiro piso de uma casa comercial, próximo a um clube bem conhecido da cidade, apresenta fachada discreta, com grades e um *outdoor* com o nome do *studio* de Pilates. A casa tem dois pisos; no primeiro, o Pilates e, no segundo, uma empresa.

A sala de Pilates está voltada para os fundos da casa, por isso não é possível visualizá-la da rua. Na parte externa a casa, enxerga-se a recepção do Pilates através de uma porta de vidro. Logo na entrada, há um porteiro eletrônico em que a secretária libera ou não o acesso à casa, uma vez que ela, através da porta de vidro, consegue visualizar quem está do lado de fora.

Entrando no *studio*, no hall, há quadros com a imagem de uma mulher realizando movimentos de Pilates. Apesar de as imagens não serem nítidas, é possível identificar serem da própria proprietária. Não há revistas e painel de divulgação de folders e/ou cartões. O espaço é silencioso e sem música ambiente. Ainda na recepção, existe uma mesa com chá, café e balas, entretanto, eu não vi nenhuma pessoa tomando café e/ou chá durante minhas observações. Talvez isso aconteça pelo fato de a recepção não se caracterizar como um espaço de descanso, de espera e, até mesmo, de socialização, ou ao menos, não foi apropriada desse modo pelos (as) alunos (as) nos dias e horários nos quais realizei minhas visitas. Nos momentos observados por mim, os (as) alunos (as) chegavam próximos a seus horários de aula e passavam direto para o vestiário para trocarem de roupas ou para a sala de Pilates.

No *studio* Clara também são oferecidas sessões de massagem. As sessões de massagem são realizadas em duas salas separadas, uma à esquerda da recepção e a outra à direita da porta de entrada do *studio*, onde, também, encontram-se os vestiários feminino e masculino. Nos vestiários há chuveiro e um banco para os (as) alunos (as) se trocarem. Em frente aos vestiários, fica a outra sala de massagem.

À direita da recepção passa-se pela cozinha e no final do pequeno corredor tem a sala de Pilates. Entrando na sala, à direita, tem um banco onde os (as) alunos (as) sentam e deixam seus sapatos e pertences e, à esquerda, tem um espaldar. Na

frente desse banco, tem um trapézio⁴⁷ e logo à frente do trapézio⁴⁸ tem mais dois *ladder barrel*⁴⁹. Na frente dos *ladder barrel*, em linha reta em direção à porta de entrada, há uma *baby chair*,⁵⁰ uma *wunda chair* e uma *eletric chair*⁵¹. Na esquerda das *chairs* há dois *reformers*⁵² que estão de frente a uma parede espelhada. Também em frente à parede espelhada e do lado de um dos *reformers* estão dois *mats*⁵³. A sala tem carpete como piso, seis ventiladores de teto e um ar-condicionado. Além disso, há dois extintores, um no hall de entrada e o outro na sala de Pilates. Há também avisos sinalizando a saída, um na porta da sala de Pilates e o outro do lado de dentro e na porta de saída.

As aulas ocorrem simultaneamente nos mesmos horários, mas, normalmente, um instrutor está com um aluno enquanto o outro está com dois. A maioria são mulheres que praticam Pilates, entretanto, segundo Clara, o número de homens aumentou significativamente nos últimos anos.

De maneira geral, as aulas começam no *reformer* ou no *mat* com uma sequência inicial de exercícios muito similares entre os (as) alunos (as) que observei. Quando a aula começa no *reformer*, o (a) aluno (a) fica deitado (a) e, geralmente, os exercícios são: *footwook*⁵⁴, *hundred*⁵⁵, *coordenation*⁵⁶, *pulling traps*⁵⁷,

⁴⁷ Todos os aparelhos descritos serão ilustrados no Anexo A - glossário de imagens.

⁴⁸ Também chamado de *cadillac*, o trapézio é uma cama com moldura à sua volta que possibilita a suspensão do (a) aluno (a). Teve por inspiração as antigas camas hospitalares do período da I Guerra Mundial em que Joseph foi prisioneiro de guerra e trabalhou em enfermarias. Nas hastes que sustentam a moldura aérea, conectam-se molas de um lado e do outro há uma barra. Os exercícios são mais estáveis, enfocam membros inferiores, o abdome, quadril e membros superiores (PANELLI; DE MARCO, 2009).

⁴⁹ *Ladder barrel*: aparelho criado por Joseph Pilates, baseado em um barril de *chopp*. Os exercícios realizados nesse aparelho, na sua maioria, são de alongamento, abdominais e flexão e extensão de coluna (PANELLI; DE MARCO, 2009).

⁵⁰ *Baby chair*: também chamada de *arm chair* aparelho com molas em que o (a) praticante realiza exercícios sentado (a) para os membros superiores (PANELLI; DE MARCO, 2009).

⁵¹ *Wunda chair* e a *electric chair* são aparelhos onde se realizam exercícios mais avançados, pois oferecem menos bases de apoios. Muitos dos trabalhos feitos são para membros inferiores, coluna, membros superiores e abdome (PANELLI; DE MARCO, 2009).

⁵² *Reformer* é a cama baixa que tem uma plataforma com rodas que deslizam sobre um trilho conectado a molas que oferecem resistência ao movimento. Os exercícios nesse aparelho são realizados em diferentes posições: sentada, deitada, ajoelhada, em pé, em quadrúpede (PANELLI; DE MARCO, 2009).

⁵³ *Mat*: estrutura que fica no chão para a realização dos exercícios de solo.

⁵⁴ *Footwook*: Exercício de flexão/extensão de joelhos com o aluno deitado no *reformer* (ISACOWITZ, 2006).

⁵⁵ *Hundred*: Exercício de respiração que visa aumentar a circulação do sangue e inicia-se a partir do acionamento do *power house* – músculos da região do tronco, assoalho pélvico e quadril. Normalmente é com esse exercício que se inicia as aulas, podendo ser realizado no *reformer* (ISACOWITZ, 2006).

⁵⁶ *Coordenation*: Exercício que o (a) aluno (a) faz deitado no *reformer* e associando movimentos coordenados de membros superiores, inferiores com a flexão da torácica (ISACOWITZ, 2006).

⁵⁷ *Pulling straps*: Exercício de extensão da coluna no *reformer* (ISACOWITZ, 2006).

*short box series*⁵⁸, *down stretch*⁵⁹ e *long stretch*⁶⁰; no *mat*: *hundred*⁶¹, *roll-up*⁶², *single leg circle*⁶³, *rolling like a ball*⁶⁴, *single leg stretch*⁶⁵, *double leg stretch*⁶⁶. Geralmente as aulas terminam com alongamentos no *laddel barrel* de membros inferiores ou no trapézio com o *hanging half*⁶⁷.

As aulas na sua maioria são em dupla, exceto as primeiras aulas⁶⁸ que são individuais. Quando o (a) instrutor (a) achar que o (a) aluno (a) compreendeu os princípios do Método e o funcionamento da aula, pode-se fazer aula em duplas. Durante as minhas observações no *studio* Clara, assisti a algumas aulas individuais, ou por que um (a) dos (as) alunos (as) do horário cancelou ou por que era a opção da pessoa em fazer aula sozinho (a). Contudo, a meu ver, a atenção demandada pelo instrutor e pela instrutora era a mesma, independente do número de pessoas. Há poucas conversas na aula com a instrutora, mas nas aulas do instrutor, há mais conversas entre ele e os (as) alunos (as). Isso foi salientado por Ron que diz o seguinte:

Ron: Na maioria das aulas eu entro, dou bom dia e não falo nada durante a aula, fora o essencial para fazer o exercício. Ela também, a gente não fica de papo na aula, que é uma coisa na musculação, o pessoal fica de papo. Tem outros professores de Pilates que são mais conversadores e outros alunos que são mais conversadores.

Percebi que cada instrutor tem um estilo de dar aula e que, de alguma forma os (as) alunos (as) procuram fazer aula com aquele (a) que tem mais afinidade. Ou seja, os (as) que “gostam” de conversar, acabavam escolhendo o instrutor, os (as) que preferem ficar mais em silêncio, escolhiam a Clara. A escolha pelo instrutor (a) fica a critério do (a) aluno (a).

⁵⁸ *Short box series*: Exercícios de abdominais no *reformer* (ISACOWITZ, 2006).

⁵⁹ *Down stretch*: exercício de estabilização em extensão de coluna torácica (ISACOWITZ, 2006).

⁶⁰ *Long stretch*: exercício de estabilização de cintura escapular e alongamento de membros inferiores e ombros (ISACOWITZ, 2006).

⁶¹ *Hundred*: idem a nota de rodapé 56, no entanto, é realizado no *mat* (SILER, 2008).

⁶² *Roll-up*: exercício de flexão de coluna, que trabalha o *power house*, de alongamento de isquiotibiais.

⁶³ *Single leg circle*: Exercício para membros inferiores em que o (a) praticante faz círculo com uma perna que visa alongamento e fortalecimento (SILER, 2008).

⁶⁴ *Rolling like a ball*: exercício que trabalha o *power house*, melhorando o equilíbrio, massageando a coluna (SILER, 2008).

⁶⁵ *Single leg stretch*: primeiro exercício abdominal da sequência de cinco abdominais (SILER, 2008).

⁶⁶ *Double leg stretch*: segundo exercício abdominal da sequência de cinco abdominais (SILER, 2008).

⁶⁷ *Hanging half*: exercício em que o (a) aluno (a) fica dependurado pelos pés no trapézio.

⁶⁸ As aulas individuais são mais caras do que as aulas em dupla.

Outra questão que me chamou a atenção no *studio* Clara foi que os alunos (as) manuseavam os aparelhos, com a orientação da instrutora, o que me pareceu, à primeira vista, uma forma de responsabilizar o sujeito-aluno na construção da sua aula e na constituição de cuidados consigo produzidos no ato do encontro, na aula, com a instrutora. Eles (as) organizavam os aparelhos para dar início à sequência de exercícios. Após finalizar a série de exercícios, aguardam a instrução se mudam ou não de aparelho. Em média, os (as) alunos (as) transitam por três aparelhos durante a aula. Nesse trabalho, também considero como aparelho o *mat*, a série de braços⁶⁹ e a série em pé na parede⁷⁰, isso porque são lugares que existe uma pausa em função do deslocamento de uma estação a outra e há um sequenciamento de movimentos que fazem parte de algumas aulas que observei.

3.1.2 *Studio Joe*

O *studio Joe* foi assim chamado para fazer referência a Joseph Hubertus Pilates, criador do Método que leva o seu nome. Esse *studio* é uma franquia e apresenta certas padronizações quanto a orientações para a sua montagem, diferentemente do *studio Clara*.

O *studio Joe* existe desde 2012 e tem dois sócios que finalizaram suas formações em Pilates em 2008. Só em 2015, outra instrutora começou a fazer parte da equipe. Ambos fizeram a mesma formação em Pilates no Brasil.

O *studio Joe* está localizado em uma rua importante do bairro e apresenta comércios e residências, com predomínio dessas últimas. Está situado em uma casa de esquina, de dois pisos, que foi reformada especificamente para tornar-se um *studio* de Pilates. Do lado externo, é possível observar a sala de Pilates, uma vez que os aparelhos são visualizados do lado de fora. Não há grades ao entorno da casa, mas o acesso a ela também necessita da liberação via porteiro eletrônico. No hall de entrada tem a presença de uma secretária e o ambiente é sem som. Há revistas e um painel com informações sobre Educação Física, Método Pilates e horários de aula de Pilates.

⁶⁹ Série de braços: exercícios realizados em pé com 1kg (SILER, 2008) a 1,5kg (PANELLI; MARCO, 2009).

⁷⁰ Série em pé na parede: Exercícios realizados em pé com o (a) aluno (a) encostado em uma parede que visam o relaxamento. Normalmente realizados no final da aula (SILER, 2008).

Nas paredes da recepção do *studio* Joe há quadros de desenhos anatômicos que, segundo o proprietário, o modelo para os desenhos foi o próprio Joseph Pilates. Há outros quadros na recepção informando os princípios do Método que, também, estão na sala de Pilates. Todos esses quadros estão com o grifo da franquia. De acordo com o Joe, existe toda uma orientação quanto à apresentação do espaço, fachada, recepção, posicionamento dos aparelhos e por isso, eu não estava autorizada a fazer registros fotográficos do local. Compreendi a preocupação de Joe e realizei somente a descrição no meu diário de campo, pois penso que isso não alteraria as reflexões da pesquisa, já que o objetivo do estudo é analisar como praticantes de Pilates constituem cuidados ao corpo e grande parte da empiria será decorrente das falas e das minhas percepções e observações enquanto pesquisadora. Assim, a descrição do espaço, das rotinas de aula, de conversas aleatórias e as entrevistas seriam suficientes para as reflexões desse estudo.

À direita da recepção há uma escada para o segundo piso da casa e a entrada para a sala de Pilates. No segundo piso estão os vestiários feminino e masculino, ambos com chuveiro. Há também a sala de Fisioterapia e de treinamento físico.

A sala de Pilates está localizada no primeiro piso e é a mais ampla da casa. O piso é de madeira e as pessoas transitam descalças ou de sapatilhas, exceto o instrutor e as instrutoras que estão de sapatos. As janelas são amplas e é possível enxergar o movimento da rua. Há dois aparelhos de ares-condicionados e extintores de incêndio nas paredes, assim como placas sinalizando a saída e a escada.

Logo na entrada da sala de Pilates, na parede à direita, estão emoldurados o certificado de formação no Método Pilates dos três instrutores do *studio*. Segundo Joe, os três são educadores físicos e, periodicamente, retornam a cidade que fizeram a formação em Pilates para fazerem cursos de atualização do Método. Essa busca do instrutor e das instrutoras por aperfeiçoamento é vista como um valor por Carola, conforme sua fala:

Carola: Eles têm todo um treinamento, eu acompanhei. Eles foram para São Paulo [...] vão lá para se reciclar [...] não foi ali e fez um cursinho rápido. Por isso que eu sou fã desse Pilates, mas também não conheço outros.

A esquerda da porta tem um banco onde os (as) alunos (as) deixam seus pertences e sapatos para poder entrar na sala. Sobre esse banco, vi que tinha uma pasta com uma série de reportagens sobre Pilates. Perguntei ao Joe se isso era uma sugestão da franquía. Ele me disse que não, mas que gostava de deixar a pasta ali para que quem quisesse saber mais sobre o Método pudesse ter acesso. Observei rapidamente o material e percebi que as reportagens na sua maioria eram da franquía e abordavam, de maneira geral, assuntos referentes: aos benefícios do Método; como ser um instrutor franquiado; quem são as pessoas que fazem Pilates; quem são os “famosos” que praticam; que outras atividades a prática do Pilates pode auxiliar. Vale ressaltar que durante as minhas observações, não vi nenhum (a) aluno (a) manuseando a pasta. O que eles (as) pegam no final da aula, na maioria das vezes, é uma maçã que fica em uma cesta cheia delas próxima à pasta. Essa prática sim é bem recorrente entre os alunos e as alunas desse *studio*.

Na frente do banco onde os (as) alunos (as) deixam os seus pertences há uma *wunda chair* e um *ladder barrel*. À direita desse banco encontra-se uma outra sala com a parede vazada que tem um *reformer*, com um espelho na sua frente, e um trapézio. Voltando à referência do banco, à sua esquerda, existem outros aparelhos: a *electric chair*, a *baby chair* e outro *reformer*. Depois do *reformer*, tem outra sala que com dois *wall unit*⁷¹ posicionados frente a um espelho. Há também, nessa sala, uma espécie de escada com flores e com um porta-retrato da representante da franquía no Brasil com uma das alunas de Joseph Pilates.

Na sala de Pilates há outros quadros com fotos do criador do Método em diferentes períodos da sua vida. Durante as aulas, estas fotografias são utilizadas pelo instrutor e pelas instrutoras para introduzirem: quem foi Joseph Pilates, que idade ele tinha nas fotos, como o Método pode levar a uma vida melhor, quais são os princípios do Método e o que Joseph preconizava com eles. Normalmente essas informações são enunciadas quando o (a) instrutor (a) pretende explicar algum movimento e os motivos os quais se deve fazer de um jeito e não de outro. Assim, é comum alunos (as) mencionarem Joseph Pilates em suas falas, conforme citações:

Martha: Sou fã do *uncle Joe*, apesar de achar que ele devia ser um chato de galocha, um insuportável, teria muita vontade de ter conhecido ele pessoalmente. Sabe coisa de vô, queria que ele fosse o meu vô. Imagina ter um vô que é o Joseph Pilates [risos]. Deus do

⁷¹ *Wall unit* ou *tower*. é uma adaptação do trapézio para ambientes pequenos e de teto baixo (PANELLI; DE MARCO, 2009).

céu, que sensacional [risos]. Mas ele devia ser muito chato, muito. A mesma quantidade de chatura ele era de genial. Então, para ter o genial, tem que ter o chato, então, tudo bem. Enfim, é algo surpreendente para mim.

A fotografia de Joseph Pilates parece constituir um importante elemento simbólico e discursivo no *studio* Joe, e pode ser pensada, conforme propõe Borges (2011), como um recurso pedagógico que introduz um modo de ver e dar valor a um tipo de corpo. Pode-se pensar que ela estando ali na parede do *studio*, produza uma condição que torna possível à aluna Martha sentir-se próxima a Joseph, produzindo sentimento familiar a ponto de chamá-lo de “*uncle*”, de avô e, também, de chato de galocha. Assim, as fotografias de Joseph não podem ser vistas de forma neutra e devem ser analisadas no contexto em que estão inseridas, pois dependem das interpretações de quem as vê e das relações que elas estabelecem com as pessoas e com o meio (GOELLNER *et al.*, 2010).

Apesar de as fotos serem dos anos 1940 e 1965⁷² e falarem de uma época em que se associa a postura retilínea a valores estéticos e morais, percebe-se que, ainda hoje tais referências são valorizadas nas narrativas do instrutor, discussão que profundarei nos capítulos posteriores.

Existem três modalidades de aulas de Pilates no *studio* Joe: *studio*, aula individual em todos os aparelhos de Pilates; *mat wall*, aula em dupla somente nesse aparelho; e *mat*, aula de exercícios no solo com no máximo oito pessoas. A aula do *studio* é a mais cara, depois a de *mat wall* e a mais barata é a *mat*. Perguntei ao Joe se tinha diferença entre as aulas e por que elas eram de valores diferentes. Ele me disse que todos os três tipos de aulas são boas, mas que o motivo pelo qual a aula de *studio* ser mais cara era por ser individual, enquanto as outras tinham mais pessoas, o que possibilitava a redução do custo da aula.

Assim como no *studio* Clara, a maioria das praticantes são mulheres, mas o número de homens vem aumentando, conforme informação fornecida pelo proprietário Joe. As aulas de *studio* são dadas na sala de Pilates com a presença de até três instrutores e foram nessas que me detive na maior parte das observações. As marcações vão depender das negociações entre instrutor (a) e

⁷² É importante salientar que no final do século XIX a fotografia passa a ser aceita como fonte de investigação, sobretudo em estudos históricos e antropológicos (BORGES, 2011) e o movimento das ginásticas na Europa divulgava o corpo retilíneo como valor e constituição de um sujeito moral (SOARES, 1998).

aluno (a), ou seja, elas podem começar às oito horas, por exemplo, ou às oito e meia, conforme a necessidade do (a) aluno (a) e da agenda do (a) instrutor (a), que lhe acompanha durante todo o processo de aula posteriormente. As aulas que ocorrem ao mesmo momento são as de *studio* e a de *mat wall*; a de *mat* ocorre no segundo piso e tem horários específicos já predeterminados, com a presença de um (a) instrutor (a).

Durante todas as minhas observações, notei que o instrutor e as instrutoras usavam camisetas da franquia para dar aulas. Nas camisetas, constava o nome da franquia, associado com termos⁷³ que a caracterizavam e, normalmente, havia a imagem de Joseph Pilates e/ou algum movimento que se caracteriza como sendo exercícios do Método Pilates. As aulas tinham o início similar ao do *studio* Clara e, algumas começam com o (a) aluno (a) alongando os membros inferiores com banda elástica no trapézio. Os (as) alunos (as) são mais dependentes da orientação do instrutor e em nenhuma vez os vi manuseando os aparelhos, sempre aguardavam pelo (a) instrutor (a). O instrutor enfatiza a necessidade de concentração e do acionamento do *power house* durante a maioria dos exercícios.

As aulas são com poucas conversas, mas quando há, elas ficam restritas ao (à) instrutor (a) e ao (à) aluno (a). A escolha pelo (a) instrutor (a) é feita pelo (a) aluno (a), mas há os que não se importam com a troca, apesar de haver mais afinidade com algum:

Hanya: Eu faço aula com os três. Eu acho a aula dos três muito boa. A minha preferida, pessoal, é a instrutora [riso]. Acho que por ser mulher, eu gosto muito dela, a gente conversa muito, troco informações com ela. Eu adoro o Joe também, mas a instrutora tem um jeitinho, ela tem uma coisa especial.

Por fim, as aulas tendem a ser finalizadas, de maneira geral, com alongamentos no *ladder barrel*, ou com a série da parede ou com a série em pé de membros superiores.

Após a descrição do campo de pesquisa e de suas rotinas, passo a seguir à análise da primeira questão de pesquisa: quais os motivos que levaram os (as) praticantes a fazerem o Método Pilates?

⁷³ Ambos *studios* analisados divulgam-se como mantenedores das tradições do Método criado por Joseph Pilates e, desse modo, termos que os caracterizam como sendo “o verdadeiro”, “o autêntico”, “o original”, constam nas inscrições das camisetas dos (as) instrutores (as) utilizadas para instruir aulas de Pilates.

4 A OPÇÃO PELO PILATES – OS MOTIVOS QUE LEVARAM AO ENCONTRO COM O MÉTODO PILATES

*Eu estava com vontade de ter uma prática que me desse uma rotina e que o exercício também fosse um exercício rotineiro. Acho que o Pilates tem isso.
(Martha)*

Nesse capítulo, trarei a primeira questão de pesquisa: como se deu o encontro com o Método Pilates, quais foram os motivos que fizeram com que os (as) entrevistados (as) buscassem e, efetivamente, começassem na prática de Pilates. Quais eram as vontades que os (as) entrevistados tinham - anteriormente as experiências nas aulas de Pilates - para fazer tal busca? Para analisar essa questão, apresento as seguintes subcategorias: como os (as) praticantes souberam sobre o Método; o porquê da escolha pelo Pilates; o porquê da escolha pelos *studios* Joe e Clara. Contudo, vale ressaltar que, apesar das reflexões acerca desse capítulo se referirem ao período anterior as aulas de Pilates, por vezes, falas relacionadas as experiências em aula atravessam as narrativas aqui analisadas.

A primeira subcategoria de análise, como os (as) praticantes tomaram conhecimento sobre o Método Pilates, procurou identificar como os (as) entrevistados (as) se recordam do primeiro contato com a prática, ou seja: como ficaram sabendo da prática de Pilates? Sete dos dez entrevistados se lembram de essa informação ser obtida de forma oral, por alguém de seu círculo próximo de relacionamentos. Como vemos nas seguintes falas.

Bruce: Minha esposa começou a fazer Pilates. Ela me falou e eu me interessei [...] Ela parou [...] mas eu continuei.

Carola: Eu tenho uma prima que se formou no Pilates. Ela me convidou para conhecer o Método, eu aceitei e gostei.

Mary: Uma amiga minha disse “olha, é a tua cara, eu acho que tu vai adorar o Pilates”. Eu vim e me apaixonei.

Martha: Pela indicação de uma pessoa, que indicou para minha irmã e que também tinha um *studio*.

Kathy: Uma amiga minha começou a fazer, até foi nesse próprio *studio*.

Romana: O pessoal do *ballet* também fazia Pilates.

Ron: Eu vim fazer Pilates com a Romana aqui com a Clara. Ela resolveu voltar a fazer Pilates e eu resolvi acompanhar.

Constata-se, então, que a indicação de alguém próximo, o “boca a boca”, configura-se em uma ferramenta importante de divulgação sobre o Método Pilates. No estudo de Macedo, Hass e Goellner (2015) a divulgação pelo “boca a boca” também foi uma maneira encontrada como um importante meio de divulgação do Método no Brasil por instrutoras de Pilates, sendo através de distribuição de panfletos, visita a médicos (principalmente os ortopedistas e traumatologistas), visita em *studios de ballet* e, posteriormente, a divulgação midiática. No presente estudo, é possível pensar que tal indicação tenha-se feito a partir de ideias de que a prática de Pilates possa contribuir com algo positivo, seja pelas possíveis afinidades que a pessoa possa vir a ter com o Método (“é a cara dela”), seja por propiciar convívio com a família (esposa, prima) e/ou amigos (as). Apesar de o Método Pilates estar na mídia e essa ser um importante meio de divulgação sobre o Método (BITTENCOURT, 2015), ela não foi mencionada pelos (as) entrevistados (as). Contudo, faz-se necessário ressaltar que mesmo sem ter sido citada nas falas da maioria dos (as) entrevistados (as), a mídia e os meios de comunicação, ao divulgarem o Método, possam ter constituído condições que tornaram possível essa outra divulgação, o “boca a boca”. Das participantes da pesquisa, Hanya foi a única que relatou ter chegado ao Método a partir da busca na mídia eletrônica, conforme seu depoimento:

Hanya: Ele (médico) disse: “E tu vai ter que fazer alguma coisa diferente. Eu não sei, pesquisa, conversa, vê. Busca uma orientação”. Eu comecei a pesquisar na *internet* [...] Comecei a ver, comecei a buscar informações, comecei a conversar com pessoas.

Hanya, a partir da orientação prévia do médico para que ela busque outras práticas alternativas ao cuidado com a coluna, obteve informações através de mídias, corroborando com o estudo de Bittencourt (2015). Segundo a autora, o Método Pilates tem sido endereçado como uma prática que proporciona promoção de saúde e vida longa, prescrevendo formas de ser saudável, obter boa forma e cuidado de si. Bittencourt (2015) afirma que, nos três jornais⁷⁴ pesquisados, divulga-se o Método Pilates como sendo uma prática que dialoga com a ideia de que o sujeito é responsável por seu estado físico, por meio do cuidado de si, reforçando a responsabilização dele frente à manutenção de sua saúde e prevenção de doenças.

⁷⁴ Estudo realizado em acervos eletrônicos dos Jornais Folha de São Paulo, O Globo e O Estado de São Paulo através da busca pela palavra-chave “Pilates”.

Em outras palavras, o sujeito, ao fazer Pilates, está cuidando de si, pois sua condição saudável é de sua responsabilidade para atingir certos níveis biológicos e fisiológicos que predizem se ele está saudável (ORTEGA, 2008). Desse modo, é possível pensar que Hanya tenha se apropriado de algumas dessas ideias, a ponto de ter efetivado seu interesse em buscar fazer Pilates como sendo uma prática provável de levá-la à manutenção de sua saúde.

A imagem do outro foi questão levantada por duas entrevistadas, despertando nelas a curiosidade e o interesse no Método Pilates:

Eve: Eu vi uma colega no hospital mudando o perfil do corpo dela. Ela ficou longilínea e com a postura melhor. Eu me impressionei e perguntei “o que tu fez?” [...] Foi ela que me mostrou o caminho, não que ela tenha me falado, eu não conversava muito com ela. Eu vi ela, a imagem que ela me transmitiu.

Lolita: Eu trabalhava na superintendência, uma das superintendentes fazia Pilates. Ela era uma senhora superbonitona, súper em forma. Aquele foi o primeiro momento, em 2004, que eu ouvi falar em Pilates [...] uma pessoa de alto nível [...] Eu via os resultados nela. Uma mulher com seus cinquenta e poucos anos, sessenta, súper em forma, superenxuta.

Foi através do visível ao olhar do outro que a aparência adquiriu sentido e foi associada a um tipo de corpo produzido pela prática do Pilates. Nesse corpo, o que chamou a atenção, tanto de Eve como de Lolita, foi a postura, contudo, ambas atribuem valores distintos ao que viram. Eve atribuía valor à postura “melhor” e “longilínea”; enquanto Lolita, à aparência “enxuta super em forma”.

O termo longilíneo destacado por Eve é um termo que traz consigo as noções de alongamento e autocrescimento, ideias presentes na prática do Método Pilates hoje em dia, as quais encontramos salientadas em outros estudos sobre o Método. Por exemplo, no estudo de Markula (2004), o corpo longilíneo também foi significado como sendo uma postura característica da prática de *Hybridus* (junção de Pilates, *yoga* e *Tai-chi*) e que leva a uma sensação de autocrescimento. Segundo a autora, os (as) instrutores (as) tinha a sensação de estarem mais altos (as) e magros (as), sensação diferente de quando davam aulas de *step* e aeróbica que, apesar de estarem mais “em forma”, se sentiam cansados (as) e pesados (as).

Já o termo destacado por Lolita foi enxuto, que segundo Andrade (2003) se refere a um corpo modelado e sem gordura, sendo associado a modos de ser saudável. Goellner (2008) associa o termo a um corpo belo, dinâmico, sensual e

jovem, como sendo produto da cultura *fitness*. Contudo, o corpo de que falamos é de uma mulher com idade entre cinquenta e sessenta anos que, apesar de não ser mais jovem, foi significado como tendo tais características éticas e estéticas, sendo, portanto, desejado. Segundo Baptista (2013), o corpo valorizado é aquele que apresenta uma estética que está associada a habilidades físicas e intelectuais que predizem as capacidades de produção da pessoa. Segundo o autor, esse modelo de corpo desejado atende a interesses capitalistas, sendo visto como mercadoria. Assim, o corpo como valor simbólico se refere a um sentido ético-estético que se traduz em símbolos para além dos contornos físicos. Para possuir esse corpo, segundo Goldenberg (2010, p. 45), “os indivíduos imitam atos, comportamentos e corpos que obtiveram êxito e que têm prestígio em nossa cultura”. Isso porque se acredita que, ao possuir esse corpo, *status* social é adquirido, assim como felicidade e bem-estar (GOLDENBERG, 2010).

Desse modo, o corpo traz consigo um sentido ético-estético e que se mostra nas formas de o sujeito ser e agir socialmente em que a ética influencia na estética e vice-versa e que ambas participam da construção do corpo e produzem mudanças. Segundo Lara (2011), tais formas se mostram nas maneiras de como a pessoa se veste, no corte de cabelo, de como ela experiencia e reflete sobre o feio, o belo, o gosto, sendo demarcada por valores morais de seu tempo. Shusterman (2012) também aponta que as formas de ser e estar no mundo estão voltadas às representações físicas e experiências corporais. Essas representações, segundo o autor, não são excludentes entre si, uma vez que uma depende da outra para se constituírem. Ou seja, o sujeito para se sentir, ele se apropria de referências físicas para chegar à determinada sensação, e para atingir certos níveis fisiológicos e formas físicas, ele se experiencia e busca suas subjetividades como referência. Desse modo, há um *continium* entre as representações físicas e as experiências corporais que constituem as formas que o sujeito se relaciona com seu entorno e consigo mesmo.

Após apontar como os (as) entrevistados (as) dessa pesquisa entraram em contato com o Método Pilates, apresento a segunda subcategoria: o porquê da escolha pelo Método Pilates, ou seja, o que levou os (as) entrevistados (as) decidirem por fazer Pilates e não outra prática. A busca por uma prática alternativa para lidar com dores e problemas de coluna foi um dos motivos que levou os (as)

entrevistados (as) a escolherem o Método Pilates, conforme alguns depoimentos abaixo.

Bruce: A partir do problema da coluna, eu tive que optar por fazer atividade física mais por uma forma não tão de impacto. E aí entrou o Pilates.

Carola: Eu sempre tive muita dor em braços, ombros, costas, por estar sentada. Eu conheci o Pilates, comecei a fazer e comecei a não ter mais dores. Comecei a gostar bastante e, de lá para cá, eu não parei mais, só aumentei.

Eve: É atividade que eu mais curto. Eu comecei a fazer por que eu tinha dor lombar, já com trinta e poucos anos.

Hanya: Eu tenho três hérnias, eu tinha três: uma extrusou [...] por isso que eu acabei indo parar no Pilates.

Percebe-se nas falas dos (as) praticantes que eles (as) estavam convivendo com dores e limitações de sua capacidade funcional por um tempo, o que nos leva a considerar a possibilidade da indicação pelo Método Pilates, feita por amigos e/ou familiares, tenha sido por esse motivo. Outra questão a ser salientada é que os (as) entrevistados (as) buscam no Método Pilates formas alternativas de cuidado a seus processos de adoecimentos. Tal busca por outras práticas alternativas, na contemporaneidade, e que leve a cuidados com a saúde, foi descrita por Luz (2007). Segundo a autora, esse movimento começou devido à dupla crise sanitária e médica e influenciou muitos a buscarem outras formas de cuidar de seus processos de adoecimento, considerando saúde para além de doenças, uma vez que a doença faz parte da vida e que, de alguma maneira, temos que lidar com ela. Assim, o sujeito é mais ativo quanto a seus processos de saúde e doença e se coloca em um outro lugar frente as suas escolhas quanto a que tratamentos a seguir. A busca por uma prática alternativa ao sistema biomédico também foi encontrada no estudo de Souza e Vieira (2006) no qual aponta o Método Pilates como sendo uma das práticas buscada para lidar com problemas de coluna. De acordo com esta pesquisa, a busca foi feita principalmente por mulheres de meia-idade, sem histórico de atividade física regular e com alguma queixa de dor e/ou lesão musculoesquelética. No presente estudo, as participantes também são, em sua maioria, mulheres de meia-idade e com alguma queixa de dor, contudo, diferentemente do estudo de Souza e Vieira (2006), tinham familiaridade com atividades físicas.

A busca por uma prática orientada e que seja incluída na rotina foram outros motivos salientados pelas participantes por optarem pelo Método Pilates, conforme a constatação:

Lolita: Eu queria um exercício com orientação [...] me parecia que o Pilates, eu já tinha ouvido falar, que era um ótimo exercício e que teria essa orientação que eu não teria em outras academias.

Martha: Eu estava com vontade de ter uma prática que me desse uma rotina e que o exercício também fosse um exercício rotineiro. Acho que o Pilates tem isso.

Percebe-se que Lolita parte de sua experiência individual para reforçar a escolha pelo Método Pilates enquanto Martha busca uma rotina que pode vir através do Pilates. Lolita busca no Pilates uma orientação que não foi encontrada quando fazia na academia e Martha busca no Pilates uma rotina de exercícios. A orientação na prática do Pilates tem sido um valor na contemporaneidade, em que os praticantes buscam na prática alguém que lhes cuide, observe e saiba o que eles estão fazendo. De algum modo, essa busca dialoga com o interesse que se tem em aprender a fazer “certo”, seja porque se acredita que tenha um modo certo de fazer, movimentar-se, seja para lidar com a dor e não realizar movimentos que potencialize processos dolorosos, seja porque precise de alguém orientando para poder ter uma rotina na atividade física, pois se não tiver isso, acaba por não fazer exercício físico. O Pilates entra nesse lugar na contemporaneidade, sendo ofertado como uma prática que oferece cuidados, que tem exercícios mais ou menos sistematizados, que a instrução é fundamental para levar o (a) aluno (a) a se perceber melhor e lidar com o seu corpo de forma mais harmônica e integral (SILER, 2008). O próprio Joseph Pilates propôs em seu segundo livro, “A arte e a ciência da Contrologia”, que se o indivíduo fizesse os exercícios da Contrologia regularmente, no mínimo três vezes na semana, obteria melhores condições de vida e de saúde (PILATES, 2010). Hoje, alguns livros também ofertam a proposta de Joseph, sugerindo sequências de movimentos do Método Pilates, que já não é mais chamado de Contrologia, para que a pessoa faça sozinha em casa. Contudo, tal sugestão não é suficiente para alguns que preferem ir aos *studios* de Pilates onde há a presença de um (a) instrutor e/ou aparelhos⁷⁵.

⁷⁵ Há *studios* de Pilates e academias que oferecem aulas em solo sem o uso de aparelhos.

Foi visto, até aqui, que os motivos que levaram os (as) participantes a tomarem conhecimento sobre o Método Pilates, por vezes, mesclaram-se. No caso de Ron, o convite de sua esposa foi o que lhe informou sobre a prática e lhe motivou a conhecê-la. Assim, ele não se interessou primeiramente pelo Método Pilates em si, mas sim em fazer algo junto à sua esposa Romana. Assim como Ron, Romana salienta que sua busca não foi pelo Método Pilates, mas pela instrutora de Pilates, com quem ela já se relacionava. Conforme sua fala:

Romana: a minha primeira escolha na verdade nem é tanto pelo método, é pela Clara, por que eu tenho uma relação muito legal com ela e eu confio muito no conhecimento dela. Acho que ela tem uma coisa, atribuo isso a experiência em dança dela, de vida.

Na fala de Romana, constata-se que o motivo que a levou a escolher Pilates e o *studio* - terceira subcategoria - foi o mesmo, a instrutora. Por conhecer anteriormente a instrutora Clara, Romana acredita que, possivelmente, o encontro entre as duas seja potente e produza cuidado. Além de Romana, Carola, opta por fazer aula no *studio* Joe também pela instrutora, sua prima, que lhe informou sobre o Método. Apesar de o *studio* ser longe da sua casa, Carola opta por se deslocar para poder ser instruída por quem confia e tem relação afetiva. Diferentemente de Carola, para outros (as) participantes a localização foi um fator importante para a escolha dos *studios*. Conforme vemos a seguir.

Bruce: Eu comecei aqui e para mim aqui é mais fácil, é mais perto da minha residência. Eu gosto muito da Clara, me dei muito bem com ela como pessoa.

Ron: Primeiro, pela questão afetiva de eu fazer uma coisa junto com a Romana. Segundo, por que é muito conveniente para mim, por que é perto de casa. Por que eu gosto, também. Gosto da Clara, gosto do pessoal daqui do *studio*.

Eve: É porque era perto, era próximo para mim. Em seguida eu percebi que tinha diferença entre os métodos.

Conforme as falas acima, a conveniência do *studio* ser próximo foi um fator relevante e que facilita a rotina dos (as) participantes para inserirem essa prática em suas vidas. Percebe-se que a localização é algo importante, mas que existem outros fatores que também contribuem para a escolha desses *studios* que analiso no próximo capítulo por se referirem a questões relacionadas à apropriação do Método Pilates vinda da experiência em aulas e do encontro com o (a) instrutor (a).

No contemporâneo, a relação do sujeito com o tempo mudou. Se antes, sobretudo nos período Antigo, a noção de tempo estava associada a fenômenos da natureza como, por exemplo, estações do ano, dia e noite, nascimento e morte, marcado por acontecimentos físicos, cíclicos e repetitivos; nos dias atuais, o tempo associa-se a noções de passado, presente e futuro (MACHADO, 2001). Segundo Machado⁷⁶ (2001), na sociedade moderna, as classes média e alta conseguem tirar vantagens da relação espaço/tempo por terem privilégios quanto à mobilidade em que elas têm na cidade. Frezza, Grisci e Kessler (2009), ao se apropriarem de Pelbart, ressaltam que o sujeito contemporâneo vive em busca de tempo livre, adquirindo e apropriando-se de mais aparelhos que lhe facilite para que ele tenha mais tempo livre. Contudo, paradoxalmente, esse sujeito acaba por trabalhar mais para conseguir adquirir tais aparelhos. No presente estudo, percebe-se que os (a) praticantes otimizavam seu tempo livre uma vez que optavam por fazer uma prática corporal próxima de suas residências, ganhando, com isso, mais tempo livre.

O ambiente silencioso e com poucas pessoas, diferentemente do que é habitual nas academias de ginástica, foram motivos salientados pelos (as) participantes do estudo como fatores positivos dos *studios*.

Carola: Música é bom, mas aquela coisa de academia cheia, cheia de gente. É como eu te disse, não sei se é porque eu estou ficando velha ou se é porque eu gosto. Eu gosto mais dessa tranquilidade, dessa calma. Tu vê, tu chega ali e quase não tem ninguém. É uma aula particular, sozinha.

Mary: Adorei o *studio*, sem ter aquela barulheira, aquele monte de gente, por que é o meu perfil, também, é tu te achar [...] Claro, tem gente que gosta de música alta, de auê, de academia, é uma outra história.

Ron: é num lugar silencioso e não numa academia com música bombando, falação.

A busca por uma prática individual e mais introspectiva foi o interesse de Carola, Mary e Ron ao optarem por fazer Pilates nesses *studios*. Carola e Ron atribuem a escolha pelo Pilates e pelo *studio* ao encontro com a instrutora e com a esposa, respectivamente, mostrando que, para eles, foram múltiplos os sentidos que justificam suas escolhas por optarem pelo Pilates desses *studios*. A ausência de música foi salientada, uma vez que buscam nesses *studios* um encontro consigo e

⁷⁶ Documento eletrônico. Disponível em: http://ebp.org.br/wp-content/uploads/2012/08/Ondina_Machado_O_tempo_na_contemporaneidade1.pdf Acesso em: 13 set. 2016.

não a socialização, a não ser que a socialização seja com a instrutora e/ou o familiar. Percebe-se que a busca pela prática do Pilates, para alguns, foi além do controle da dor e/ou a cuidados com a saúde. Desse modo, pode-se pensar que a busca por esses (as) participantes, no Pilates, era por uma prática que os (as) levem à atenção em si mesmos (as), em suas sensações e em suas percepções. Há estudos que já têm problematizado o Método Pilates como podendo ser compreendido como uma prática que pode otimizar a introspecção do sujeito consigo, com seu biológico e com o meio, sendo chamada de *mindfulness* (CALDWELL *et al.*, 2013), prática somática (BOLSANELLO, 2015; ROBLE, 2015), *release* (MCNEILL, 2012).

5 A APROPRIAÇÃO DO MÉTODO PILATES

Eu sinto quando o meu corpo ganha novas forças, eu fico mais tranquila em circular entre esse correto e não correto. Eu não me frustro tanto com esse correto e não correto e consigo fazer o meu diálogo relativizando isso (Romana)

Nesse capítulo, será analisado como os (as) participantes se apropriam do Método Pilates e, também, de seus corpos, ou seja, de que forma eles (as) “circulam entre o correto e não correto” do Método Pilates, sobretudo dos saberes e dos fazeres ensinados nos *studios* Joe e Clara. Assim, as reflexões desse capítulo se referem as experiências vividas nas aulas de Pilates e suas possíveis relações com o cotidiano. Nessa questão de pesquisa, formulei as seguintes subcategorias: cuidados com a saúde; corpo-pilates⁷⁷; encontro com o (a) instrutor (a); saber-fazer Pilates no cotidiano.

No capítulo anterior, foi visto que a busca por melhores condições de saúde levou alguns participantes da pesquisa a se interessarem em conhecer e, conseqüentemente, optar pelo Método Pilates. Assim, a apropriação do Pilates foi feita por algumas participantes visando cuidados com a saúde, com o objetivo de aliviar dores e/ou processos de adoecimento. Para exemplificar, algumas falas:

Mary: Eu que estava com problemas no joelho, já não consegui fazer yoga direito. Tu dobras muito. Tu trabalhas muito a dobra da perna e me doía para dobrar. Já tinha limitação; enquanto no Pilates, eu não parei de fazer. Tinha alguns exercícios que ela não me dava porque era ajoelhada e força o joelho. Eu parei porque achei difícil para mim e fiquei com medo de me machucar e o Pilates encaixa melhor.

Eve: É uma coisa que eu me identifico e me fortalece, na medida em que eu não tenho mais dor lombar. Tu vêes que todas as outras dores foram embora. Eu acho que eu mantendo essa atividade eu consigo curar as outras dores.

A experiência na prática levou as praticantes citadas a melhores condições de saúde, sendo possível a elas, mesmo com lesões, continuarem fazendo aulas de Pilates. Diferentemente da outra prática corporal citada, o movimento no Pilates foi possível de ser realizado dentro de uma amplitude de movimento indolor, sem forçar

⁷⁷ O termo “corpo pilates” foi utilizado por Brook Siler em seus dois livros, *O corpo Pilates* (2008) e *Desafios do corpo Pilates* (2009). Contudo, a autora não conceitua o termo, mas direciona o leitor a compreensão de que o “corpo pilates” é aquele corpo que se produz a partir dos princípios do Método Pilates, incorporando-os no dia a dia.

limites articulares, preservando a integridade física das alunas. É importante lembrar que, desde a origem do Método Pilates, ele foi utilizado para a manutenção da saúde, reabilitação e prevenção de lesões, sobretudo no meio da dança (BOLSANELLO, 2015). Desse modo, percebe-se que a apropriação do Método com fins terapêutico ainda se perpetua na contemporaneidade, sobretudo nos *studios* pesquisados.

Existiu um cuidado como encontro em que a instrutora, atenta à demanda da aluna, adaptou os exercícios, evitando sugerir posições que pudessem causar estresse articular e aumentar a dor. Esse cuidado possibilitou Mary a continuar fazendo Pilates, constituindo-se em uma relação de cuidado com a instrutora. Assim, o cuidado foi produzido no encontro no qual a cuidadora apropria-se dos saberes da prática para agir sobre o sujeito a ser cuidado que, por sua vez, não é passivo, uma vez que coloca suas intensões e representações na relação com a cuidadora (MERHY, 2013). Para Carvalho (2006), a escuta e as conversas no ato do encontro levam à compreensão do contexto no qual o sujeito adoecido está inserido, assim como o entendimento de suas singularidades. No presente estudo, percebe-se que o acolhimento da instrutora, que privilegiou a escuta e conversas com a aluna, foi um fator que tornou possível a constituição do cuidado nas aulas de Pilates em que ambas, instrutora e aluna, participam da construção da aula: a instrutora com os saberes do Pilates e a aluna apropriando-se desses e constituindo o seu próprio saber-fazer Pilates. A fala de Mary também sugere a constituição de um vínculo que, neste caso, pode ser apreendido como sendo terapêutico. O vínculo terapêutico produzido em aulas de Pilates também foi encontrado no estudo de Subtil, Souza e Garcia (2012) que salientaram a importância de se compreender as expectativas, as vontades e as limitações de quem vai ser cuidado.

Contudo, é possível pensar que, para Eve, a apropriação do Método Pilates, pelo menos por um momento, se voltou para a “cura” de suas dores. Tal modo de cuidado pode ser pensado a partir de uma visão biomédica de olhar os processos de adoecimento, visando, principalmente, eliminar a dor. Desse modo, o foco volta-se para a dor e não para o sujeito que a possui. Segundo Carvalho (2006), quando a atividade física é pensada desse modo, ela pode ser apreendida como “remédio”, com fins de sanar dores. Nessa perspectiva, o que mudou foi a prática que leva à cura e não a lógica de tratamento, ou seja, o sujeito ao invés de usar medicação para sanar dores, faz exercício físico com esse fim (CARVALHO, 2006). Nesse

sentido, será que a prática do Pilates não seria uma atividade funcional, prescritiva e terapêutica?

Mesmo que a resolução da dor tenha sido um fator relevante para algumas participantes do estudo, os significados atribuídos ao entendimento do processo de saúde e doença vão para além das questões de desconforto corporal. A compreensão de processos de saúde e doença foi referida em outras falas. Algumas participantes, ao narrar o que entendem por saúde, apresentam significados atribuídos ao entendimento de seus processos de saúde e doença.

Carola: Ter saúde para mim é poder trabalhar, é poder estar bem, não ir a médico, não ter doença. Claro que ninguém está livre de ter uma doença, mas é estar saudável. Eu acho que tudo anda junto: a boa alimentação, o exercício físico, a cabeça boa. Tudo, para mim, anda junto. Fazer exercício também te desestressa [...] Tu tens que te concentrar no Pilates. É equilíbrio, é tudo. Eu sempre faço Pilates antes de ir para casa, de fazer alguma coisa, eu não volto mais para o trabalho, eu saio do trabalho e venho para o Pilates e daqui eu vou fazer outra coisa, um passeio, uma caminhada ou vou para casa mesmo. Isso também te desestressa. Eu acho que saúde é isso. É a união de todas essas coisas.

Kathy: Eu tenho uma ideia de vida que nós somos um sistema, tanto físico quanto a mente, quanto dentro da sociedade que nós estamos integrados. Eu tenho uma coisa meio idealista, apesar da idade continuo acreditando. Nós vivemos numa coisa que tu precisa unir tudo, estamos todos interligados e o Pilates me faz essa interligação. E como eu faço acompanhamento aeróbico, o Pilates não tem a parte aeróbica, que eu também acho importante. Uma caminhada, que seja na esteira, onde for, ou uma dança. A dança que eu faço é realmente para queimar caloria, mas é boa, é lúdico e mexe também com o corpo. Eu acho que o equilíbrio vem daí.

Mary: É um método diferente, mas é um método muito poderoso. Eu tenho certeza que é um método muito poderoso para a saúde. Trabalha a estrutura, a estrutura afetiva e sentimental, essa coisa da força, do corpo, da mente. Eu acho que deixa a gente mais preparada para o mundo.

É possível perceber que nessas narrativas a compreensão que as participantes têm por saúde foi além da ausência de doença, ampliando seus entendimentos sobre o que seria ter saúde. Retomando o capítulo anterior, que se refere aos motivos pelos quais os (as) praticantes do estudo buscaram o Pilates, constata-se que Carola, após suas experiências nas aulas de Pilates, ressignificou sua apropriação do Pilates, buscando, nessa prática, não somente a diminuição de suas dores, mas também outras condições de saúde que a possibilite trabalhar, não ir ao médico, diminuir o estresse. Para Carola, ter saúde é sentir-se saudável e

desestressada e que depende de um conjunto de práticas (alimentares, pilates, cabeça boa) e não de uma prática específica. Costa (2016) aponta que na sociedade contemporânea o conceito de saúde passou a ser entendido como sendo o que leva o sujeito a ter uma vida saudável e/ou um estado de bem-estar. Para o autor, ações cotidianas têm sido adotadas para que o sujeito regule sua própria conduta saudável. Nas palavras de Costa:

Não habitamos mais a época em que a saúde era um estado cotidiano longe da doença, mas sim uma condição que devemos buscar cotidianamente e incessantemente, dentro de um novo campo semântico, de vida saudável e de estado de bem-estar, seja através de condutas sustentáveis, seja por meio de atividade física ou práticas corporais, seja por meio de uma alimentação balanceada ou por alimentos funcionais, seja pelo consumo energético e vitaminas, pelo uso da beleza etc. Desse modo, o corpo se tornou um objeto de apropriação (COSTA, 2016, p.37).

Para Costa (2016), a saúde passa a ser um investimento de vida em que o corpo saudável é visto como valor. Assim, o sujeito passa a calcular e racionalizar os custos e os investimentos sobre o corpo para manter-se saudável. Luz (2008) também sinaliza que a saúde na contemporaneidade está associada à vida saudável e ao bem-estar e que tais ações salutares são orientadas por descobertas científicas que se apoiam em parâmetros biológicos, segundo a autora:

A saúde é vista como “expansão de vitalidade”, como “bem viver a vida”, ou como forma de aumentar a longevidade com “qualidade de vida” através de hábitos saudáveis, de exercícios, de regimes alimentares, de sentimentos positivos (evitar o estresse, a competição, a inveja, mágoas e ressentimentos etc.) (LUZ, 2008, p. 10).

Para Luz (2008), todas as atividades – esporte, dança, namoro, relações sexuais, alimentar-se, dormir, caminhar, trabalhar - podem ser vistas como práticas de cuidados com a saúde, pois elas dizem respeito à própria sobrevivência do indivíduo. Assim, as práticas produzem um ambiente gerador de saúde, incentivando uma autonomia relativa dos sujeitos através do conhecimento de si, do respeito a si mesmo, de seus corpos e seu psiquismo.

Tanto Costa (2016) quanto Luz (2008) fazem uma crítica à busca incessante pela saúde na contemporaneidade, sobretudo após o século XX. Assim, a saúde tem sido um imperativo contemporâneo em que as pessoas são cobradas por

estarem saudáveis, sendo atrelada em um conjunto de normas - referentes à alimentação, à atividade física, ao sono, entre tantas outras - que predizem se elas estão saudáveis ou não (ORTEGA, 2008). Contudo, ela também pode ser apreendida no trivial, como algo que faz parte da vida, sendo apropriada a partir das capacidades de o sujeito agir e reagir, adoecer e se recuperar de seus processos de adoecimentos (CANGUILHEM, 2006). No presente estudo, pode-se constatar que o Método Pilates foi uma dessas práticas que contribuiu para que as participantes compreendessem melhor seus processos de saúde e de doença, levando-as a questionamentos sobre seus modos de vida e produção de cuidados, produzindo, conseqüentemente, ações que participaram da constituição de seus modos de vida saudáveis e de bem-estar que podem tanto estar entrelaçados com a demanda contemporânea pela busca incessante de saúde quanto por algo que faz parte da esfera do trivial que diz respeito ao agir/reagir do sujeito frente a seus processos.

Os cuidados com a saúde produzidos por essas participantes apresentam proximidades aos modos de cuidado do período helenístico em que o sujeito também se apropriava de práticas para constituir um cuidado de si. No período helenístico, as práticas de cuidado de si levavam o sujeito a se questionar sobre o que ele estava fazendo de si mesmo e visavam prepara-lo para a vida (FOUCAULT, 2014a). Em seu livro, "A sua saúde", Joseph Pilates compara os modos de vida da Grécia Antiga com os modos atuais. É possível perceber que tais modos valorizados pelos gregos quanto à apreciação do corpo e cultivo à saúde influenciou Joseph na constituição de seu Método, contudo, ele mesmo reconhece que "nos dias de hoje, estamos vivendo nas 'selvas da doença e da infelicidade', enquanto, no passado o homem vivia no 'topos das montanhas da saúde e da felicidade'" (PILATES, 2010, p. 71). Percebe-se que Joseph foi contemporâneo, em seu tempo, pois conseguiu ver as fraturas presentes em sua época: uma sociedade que tinha por valor a produção de um corpo forte e saudável a serviço da nação e (SOARES, 1998), paradoxalmente, produzia modos de vida que levavam o sujeito a doenças e a infelicidade (PILATES, 2010). Joseph Pilates (2010) tinha a crença que seu Método podia contribuir para que se possa atingir um modo de vida similar ao idealizado pelos gregos antigos no que se refere a cuidados com o corpo que levam o sujeito ao equilíbrio e à totalidade. No presente estudo, a prática de Pilates, juntamente com práticas citadas, contribuiu e levou as participantes a pensarem sobre si mesmas e sobre suas relações com o mundo: Kathy sinaliza que, para ela, estamos todos

interligados e que, de alguma forma, o Pilates faz isso; Mary aponta que o Método trabalha a estrutura afetiva e sentimental, preparando-lhe para o mundo. Assim, as vivências na prática de Pilates contribuíram para essas participantes pensarem sobre seu corpo, sobre sua alma e suas formas de compreender saúde. Seria o Pilates uma tecnologia de si contemporânea que possibilita ao indivíduo efetuar certo número de operações sobre seu corpo e sua alma, seus pensamentos, suas condutas, seus modos de ser e de transformar-se?

Nessa seara, as práticas corporais, sobretudo na contemporaneidade, constituem espaços favoráveis para o sujeito pensar e agir sobre cuidados ao seu corpo, ampliando, conseqüentemente, suas possibilidades de ação sobre ele. Desse modo, elas podem contribuir para que praticantes constituam certa autonomia e responsabilidade para pensar e agir sobre cuidados com a saúde e, sobretudo, sobre si mesmos (CARVALHO, 2006). Na visão de Costa (2016), essa constituição de autonomia é singular, na medida em que estamos sempre em relação com os outros, com o mundo, com os alimentos que ingerimos, com os medicamentos que usamos e, inclusive, com o nosso próprio ponto de vista. Para o autor, quando o sujeito entende que se constitui a partir outras práticas, se caracterizando, portanto, por estas construções, de suas relações e práticas, ele pode constituir um campo favorável de vida, desarticulando saberes e fazeres que lhe são familiares e dados como naturais. É nesse contexto que a potência de vida é possível, ampliando as condições de existência e constituição do sujeito. É nessa condição de existência dos sujeitos-praticantes que apresentarei a segunda subcategoria de análise, o corpo-pilates.

Entendo o corpo-pilates como sendo aquele corpo produzido a partir da experiência em aula, mas que também traz consigo sua história, saberes e fazeres. Assim, o corpo-pilates do qual me refiro é aquele corpo que representa um sentido ético-estético, que se produz na aula de Pilates e vai para o cotidiano e vice-versa. Para compreender como o corpo-pilates inicia seu processo de constituição, apresento alguns saberes e fazeres Pilates identificados pelos (as) participantes.

Exercícios personalizados, de poucas repetições e que envolvem concentração a várias partes do corpo foram identificados como um saber-fazer Pilates. Como podemos constatar:

Bruce: Eu acho importante a sequência de exercícios que a gente faz, uma sequência bem dosada. Tu consegues trabalhar várias partes do corpo, não é concentrado em pernas, braços. Isso eu acho importante.

Kathy: Esse eu nunca tinha feito, é *power*. Nem tinha visto ninguém fazendo. Ela disse que são poucos os que fazem, é mais avançado. Eu me senti muito importante. Isso é uma evolução tu contigo mesmo, com o teu corpo, tu vendo que é possível.

Mary: O que é a prática do Pilates? É tu chegar à aula e esquecer tudo. Te concentrar e teu corpo tem que estar todo conectado. Tuas pernas tem que estar conectadas, os braços têm que estar conectados, abdome tem que estar conectado, glúteos têm que estar conectados, tudo tem que estar conectado [...] Não é que nem a ginástica que têm séries “então vamos fazer esse exercício, glúteo, braços, depois volta e mais três séries”. Aqui não tem isso, não tem séries. O máximo que tem são seis repetições e o exercício terminou, o que também é legal.

Carola: É todo um trabalho personalizado. Cuida tudo. Todo o dia tu tá diferente, um dia por uma coisa, outro dia por outra, a coluna um pouco mais torta, o pé um pouco mais torto. Então, é bem personalizado, é bem focado. Eu comecei e, no início, estranhei muito. Comecei a me adaptar e hoje eu vou o resto da vida fazendo Pilates, eu não vou largar mais.

Percebe-se nas falas dos (as) entrevistados (as) as referências às poucas repetições de uma sequência, característica da prática de Pilates tanto nos saberes presentes em artigos científicos quanto em materiais direcionados a leigos. Esses exercícios de poucas repetições, nos quais o (a) aluno (a) presta atenção em si e nas possíveis conexões que seu corpo estabelece, por si só exigem uma concentração diferenciada (LATEY, 2001). Uma “dosagem” que vem de exercícios orientados e controlados, tanto pelo (a) instrutor (a), que está “cuidando” durante a aula, quanto pelo (a) aluno (a), que está atento em si e na realização de tal movimento. A orientação foi apropriada como um cuidado no qual o (a) instrutor (a) identifica as singularidades dos (as) alunos (as), propondo, por vezes exercícios “dosados”, como no caso de Bruce, ou “*power*”, como no caso de Kathy. Desse modo, percebe-se que a apropriação do corpo-pilates produziu efeitos entre o desafio (“*power*”), que partem do desejo de ir além daquilo que se conseguiu atingir, e o não desafio, que se trabalha dentro daquilo que é possível e viável de ser apreendido, pelo menos naquele momento.

O Método Pilates também foi percebido como uma prática individual, sendo um outro saber-fazer, conforme as falas a seguir:

Eve: É uma das coisas que tem a ver comigo. É uma coisa individual, não tem competição. É uma coisa que eu me identifico.

Carola: Individual, tudo tranquilo, tudo calmo, não tem como tu não ficar mais calma. Eu acho isso muito bom.

O Pilates foi apropriado por Eve como uma prática individual, noção já apresentada no capítulo anterior como sendo interesse de algumas participantes que buscavam exatamente isso no Pilates, uma vez que não encontraram tal individualização em outras práticas que já haviam feito anteriormente. A busca por uma prática individual não era interesse inicial de Eve, que tinha ido buscar no Pilates a melhora de sua dor na lombar, mostrando que sua apropriação do Método foi resignificada a partir de sua experiência nas aulas. Contudo, a aula de Eve é em dupla e, mesmo assim, ela sente que o trabalho no Pilates é feito de forma individualizada, nos levando a perceber que o sentido atribuído ao individual não quer dizer, necessariamente, uma aula sozinha, ou seja, mesmo na presença de um outro, que é o (a) colega de aula, a experiência no Pilates pode ser apreendida de forma singular. Já para Carola, o individual significa, literalmente, fazer aula sozinha, uma vez que é assim que ela faz aulas de Pilates. Contudo, ela também associa a sensação de calma e tranquilidade a esse individual. Segundo Bolsanello (2015), é possível algumas linhas do Método Pilates levar o sujeito, pela via do movimento, a uma experimentação singular de suas percepções. Caldwell *et al.* (2013) compartilham dessa opinião, pois situam o Pilates como uma prática que, quando realizada com um estado de presença ao momento presente leva o sujeito à compreensão de suas singularidades, à autorreflexão, ao conhecimento de si e de suas sensações.

A ausência de peso para a realização dos exercícios foi outro saber-fazer percebido do Método Pilates pelos (as) participantes da pesquisa, sendo considerado um fator diferencial do Pilates.

Mary: Não é uma prática que leve peso. Tu tens que ter equilíbrio no teu corpo. Tem muitas variáveis, por que tem as molas, tem os aparelhos. Então, tu podes fazer um exercício em um aparelho e fazer o mesmo exercício com a mesma finalidade em outro aparelho. Daí, ele já é diferente.

Apesar de existir exercícios no Pilates com pesos, não foram ressaltados nas entrevistas. No Pilates, a resistência oferecida em alguns aparelhos vem de molas que, diferentemente do peso, produzem efeitos ao corpo que podem tanto facilitar quanto dificultar a execução dos movimentos, a depender do movimento a ser realizado, da relação do corpo do (a) praticante frente à(s) mola(s) e da ação da gravidade. Apesar de as molas oferecerem certa resistência ao (à) praticante, o exercício no Pilates não foi significado como tendo peso, contudo, em alguns exercícios, utiliza-se pesos entre 1 kg (LATEY, 2001) a 1,5 kg (PANELLI; DE MARCO, 2009). Talvez seja que a relação que se faz no Pilates é o “como fazer” e não o “quanto se faz”. No Pilates, o nível de dificuldade depende de mais de uma variável como, por exemplo, base de apoio, posição do praticante frente ao exercício desempenhado, respiração, entre outros (ISACOWITZ, 2006). Desse modo, quantificar o quanto de carga se utiliza para determinado exercício acaba por não fazer sentido para determinar o nível de dificuldade e/ou facilidade de um exercício.

Após apresentar alguns saberes e fazeres do Método Pilates salientados pelos (as) participantes, passo propriamente para o corpo-pilates. Uma das apropriações do corpo-pilates foi o *power house*, que foi significado pelos (as) participantes como o acionamento da região central do corpo identificada por esse nome:

Martha: Força suficiente vinda do *power house* que, para mim, tem a ver com essa consciência corporal que tudo vem a partir do *power house* para poder partir daí o movimento. *Power house*, para mim é isso, é esse lugar, que eu não sei se é um lugar específico. Acho que é uma prontidão, uma organização tal onde todos os movimentos podem surgir sem dano.

Ron: Eu tenho a impressão que é a região pélvica e região do diafragma, esses músculos internos e externos [...] Me lembro que no yoga tem um nome para essa região também, mas que agora eu esqueci. Também é uma região nobre no yoga, pelo que me lembro. *Power house*, para mim, são esses músculos: glúteos, musculatura pélvica, musculatura abdominal.

Kathy: A força está no abdome e aí tu consegue fazer tudo. Os próprios professores, alguns mais interessados, comentam sobre isso fora daqui. Não do Pilates, mas da importância do abdome, da consciência corporal. Não é à toa que chamam de *power house*, por que realmente a força está ali, no abdome.

Hanya: *Power house* é acionar essa musculatura aqui, é acionar esses músculos, é eu contrair as nádegas.

O *power house* foi identificado como sendo a região do centro do corpo por onde se inicia os exercícios do Pilates. A obra de Joseph Pilates (PILATES, 2010) faz menção ao *power house*, entretanto, não há a descrição de quais musculaturas a compõe; a descrição foi feita posteriormente por autores contemporâneos (LATEY, 2001). O próprio Joseph Pilates encontrou a valorização da região, aqui denominada de *power house*, em outras práticas que o influenciaram (ROUHIAINEN, 2010). O yoga, que serviu de inspiração para Joseph Pilates e que foi mencionado por Ron, foi referido como também tendo o centro do corpo um lugar de valor. Roble (2015) contextualizou que tanto o Método Pilates quanto o *yoga* referem-se ao centro do corpo como um lugar importante; contudo, segundo o autor, o Pilates não tem a mesma profundidade filosófica que o *yoga*, o que não diminui o seu valor e/ou sua aplicabilidade, apenas o aloca em outras posições de abordagem ao corpo. No Pilates, a abordagem e a aplicabilidade do *power house* visa ao acionamento consciente das musculaturas que o compõe para, a partir daí, o movimento ser realizado (MUSCOLINO; CIPRIANI, 2004a). Assim, os (as) participantes referidos (as) nas falas apropriaram-se do *power house* para dar início aos movimentos propostos no Pilates. Contudo, percebe-se que diferentes práticas se apropriam da região central do corpo, atribuindo nomes, significados e sentidos distintos a ela.

A busca por uma conscientização do movimento foi interesse de participantes e outra apropriação do corpo-pilates. Conforme a fala abaixo.

Romana: O que eu estou buscando com o movimento e com a consciência do movimento? Espaço, espaço articular. Isso é uma coisa constante nesse diálogo com o corpo. Espaço articular para que uma força eficiente aconteça, para que eu perceba, para que eu tenha espaço mental. Sim, eu vejo a prática de Pilates convergindo para isso. Eu procuro meu lastro em busca da sensação. Eu procuro a busca da sensação, o diálogo com a sensação e alguma coisa que me leve para um lugar que eu não conheço do meu próprio corpo e que abra espaço articular, que abra espaços no corpo e ele faz essas coisas para mim. Eu entendo que eu tenho o meu *back ground* para fazer esse diálogo e a prática tem isso, ele está presente. Essa coisa da atenção no movimento, ou tu tens atenção ou tu não estás fazendo a prática. Ela é muito detalhada, ela é muito interna. Enfim, também não me interessa em dizer se é ou não é, mas eu encontro espaço exatamente para essa busca, com uma intensidade, uma expressividade.

Vê-se um interesse similar nas práticas somáticas em que se atentam à percepção e às sensações corporais, uma vez que, nessa perspectiva, é pelo

trabalho proprioceptivo que o (a) aluno (a) compreende seu corpo e suas limitações. A busca por sensações vem do movimento e é nele que Romana encontra recursos para a compreensão do seu corpo-pilates. Para Gómez (2008), isso contribui para que o sujeito encontre em si modos de olhar seu corpo, produzindo um diálogo interno que o constitui e refina sua percepção, possibilitando mudanças nas relações do sujeito consigo mesmo e com seu entorno. Percebe-se que Romana faz isso, buscando esse diálogo interno e ela encontra essa condição na prática do Pilates. Ela parte também de uma compreensão integral do corpo, no sentido que não separa o corpo da mente e estabelece relações entre a consciência que tem de si, de seu biológico e de seus saberes provenientes de outras práticas, como ela mesma cita, já tem o seu *back ground* para fazer esse diálogo. Contudo, algumas participantes ao fazerem diálogos consigo, atentando-se as percepções e sensações corporais, valeram-se de controles sobre si mesmas. Conforme vemos nas falas, a seguir:

Carola: Eles corrigem muito. É o pé que tem que corrigir, é o braço, é a mão, é o ombro. Coisas que em outras atividades, por mais que tu tenhas um *personal*, não tinha tanta. Não era tão minucioso, não era tão detalhista. Eu vi que só tem que fazer o bem, tu estás corrigindo diariamente: “olha o pescoço, olha o queixo”. Hábitos que tu crias no uso do computador, no sentar. De repente tu sentas só num lado, porque tu estás correndo, coloca o peso mais de um lado. Isso tu vais aprendendo com o Pilates e tu vais trazendo para o teu dia a dia.

Martha: Tem algo de disciplina que é colocar o teu corpo, o meu corpo, repetidas vezes naquele mesmo lugar para ele ir criando essa recorrência, esse hábito nesse lugar diferente [...] Eu acho que isso é um valor. Eu acho que hoje as pessoas carecem de disciplina. Disciplina és tu encontrar um sentido na repetição. Por que num primeiro olhar pode parecer muito repetição pela repetição, mas cada vez tu estás aprofundando em algo [...] A disciplina, eu acho, é um valor enorme, por que a disciplina faz o hábito. O hábito faz isso ser o lugar comum, o corpo alinhado estar no lugar dele e não ser exceção, só no Pilates que eu estou alinhada, é como se do Pilates a gente vai indo para vida, se manter essa regularidade, essa disciplina.

O controle sobre si mesmo inicia-se a partir de uma norma que é dada pelo instrutor que corrige e atenta-se a detalhes do corpo das alunas (“olha o pescoço, olha o queixo”) e que elas, por sua vez, apropriam-se dessa norma, fazendo o exercício da autoperitagem, mesmo fora das aulas de Pilates. Para Ortega (2008), o sujeito contemporâneo tem certa autonomia, contudo, tal autonomia serve para ele

vigiar-se e controlar-se, levando-o a ser perito de si mesmo. Para o autor, é no corpo que a identidade do sujeito contemporâneo é externalizada e o seu “eu existe para cuidar do corpo, estando ao seu serviço” (ORTEGA, 2008, p. 43). Isso porque a subjetividade e a interioridade do sujeito contemporâneo deslocam-se para o corpo e os sentimentos são substituídos pelas sensações e pelo sentir-se bem fisicamente, diferentemente do sujeito antigo greco-romano e cristão descrito por Foucault (2006) que tinha no corpo sua superação e transcendência como prova de sua habilitação para a vida pública. Assim, é necessário “se colocar repetidas vezes naquele mesmo lugar”. É nesse sentido que a prática do Pilates entra como um valor simbólico possível de levar Martha a constituir um hábito (o de estar alinhada mesmo fora da aula de Pilates) constituindo sua forma de ser e estar no mundo.

Como foi visto, o controle sobre si teve uma íntima relação com o encontro entre instrutor (a) e aluno (a), terceira subcategoria de análise, pois foi a partir desse encontro que as alunas constituíram referências para fazer o exercício da autoperitagem. Na visão de Merhy (2013), o encontro entre cuidador e ser cuidado é um encontro micropolítico em que um intervém no outro, sendo produzido no ato. Desse modo, diferentes encontros podem vir a acontecer, sendo significados de diferentes formas pelos (as) participantes. Das significações apresentadas pelos (as) participantes foi atribuir a relação entre instrutor (a) e aluno (a) como sendo uma relação pedagógica, em que o (a) instrutor foi um (a) orientador (a).

Hanya: Eu acho que tudo aquilo que o orientador fala é fundamental. Às vezes eu brinco que eu queria ter aquele aparelho, o barril. Eu brinco que queria ter um no meu quarto, mas eu tinha que levar um de vocês junto. O instrutor é fundamental, “um pouquinho mais aqui, um pouquinho mais ali”. Eles estão todo o tempo corrigindo e se tu faz um exercício mal feito, é muito pior do que tu não fazer. O papel dele é fundamental, mas não adianta nada se tu não prestas atenção, se tu não buscas em ti aquilo ali que ele está dizendo. Não é ele que tem que descobrir o músculo, ele já sabe o músculo dele. És tu que tens que descobrir o teu. Ele te passa a informação e tu vai buscar aquilo dentro de ti. Isso vai te beneficiar. É uma troca. É como qualquer educador, como um pai e como uma mãe, tu vai batendo na mesma tecla, tu vai ali, todo o dia batendo. Até que um dia surge efeito. Educar, acho que a palavra é essa, educar.

Romana: Ele é movimento. Questão da consciência está ali, mas não tem essa coisa do parar para sentir e a Clara reforça bastante isso. Eu entendo por onde tem o fundamento disso na prática dela. Eu venho aqui para vivenciar isso que é diferente do que eu acabo praticando sozinha, para vivenciar essa coisa de alguém me levando em direção a uma história, forçando o meu limite, me dizendo um

espaço de corpo que eu não conheço, uma força que eu não sei se tenho.

Lolita: Eu gosto dessa coisa de concentração, mas o principal, que me veio num primeiro momento, foi a orientação. Eu não gosto de fazer exercício como muita gente gosta de chegar e te largar para fazer sozinha. Eu não, eu gosto do exercício orientado, eu gosto de ter uma pessoa me vendo, a melhor forma de fazer. Por que, senão, tu vais machucar a coluna, vais fazer outras coisas. O corpo, ele é delicado nesse sentido. Eu tenho, no passado, eu já tive um pouquinho de escoliose. Eu acho que eu tenho que ter a orientação por que senão tu faz um benefício com o exercício, mas tu prejudica com outras coisas.

Percebe-se que tais modos de cuidado produzidos a partir da orientação do (a) instrutor (a) se assemelham aos modos de cuidado de si prescritos no período socrático-platônico (FOUCAULT, 2006), em que a escuta do mestre - que tomamos como sendo o (a) instrutor (a) - leva o discípulo – o (a) aluno (a) - a certos cuidados. Para Ceccim e Bilibio (2007, p. 51), “ampliar a apropriação do próprio corpo, interpretar seus sinais e responder às suas necessidades expressivas não é tarefa sem mestre, sem guia, sem treinador de práticas corporais”. Segundo os autores, a apropriação sobre o corpo acontece se tivermos aprendido a perceber o peso do corpo, sua leveza, seus sofrimentos, seus prazeres corporais, suas restrições. Assim, os modos de apropriação do corpo produzem necessidades singulares e é isso o que torna a existência do indivíduo peculiar. Ou seja, o (a) praticante quando consegue operacionalizar com seus saberes e suas percepções, apropria-se de suas possibilidades e amplia seu repertório, sobretudo, o saber-fazer Pilates. Isso por que, mesmo que o cuidado como encontro seja produto da relação instrutor (a) e aluno (a), é possível um olhar mais sensível e amplo em que educar não necessariamente é disciplinar.

Existe uma relação que o (a) instrutor (a), ao comunicar ensinamentos do Pilates ao (à) aluno (a), conduzindo-lhe um modo de saber-fazer, sobrepõe a sua verdade a do (a) aluno (a). Para Foucault (2014a), tal ação constitui uma relação de poder que, no entanto, não é algo ruim, uma vez que ela pode ser produtiva. Para o autor, não há mal nenhum alguém que “em um determinado jogo de verdade, sabendo mais do que o outro, lhe diz o que é preciso fazer, ensinar-lhe, transmitir um saber, comunicar-lhe técnicas” (FOUCAULT, 2014a, p. 278). Assim, pode-se entender como produtiva essa relação estabelecida entre instrutor (a) e aluno (a), na qual o (a) instrutor (a) diz o que o (a) aluno (a) deve fazer, uma vez que o

conhecimento de certas regras de condutas, assim como verdades e prescrições, podem levar alunos (as) a certos modos de cuidado de si que vem, sobretudo, da relação com o (a) instrutor (a). Contudo, o encontro com certas verdades e prescrições sobre o Método Pilates não foi feito sem tensões, assim como questionamentos produzidos a partir da instrução. Alguns (mas) participantes partiram de uma consciência crítica consigo mesmo (a) para relativizar tais modos de saber-fazer Pilates. Conforme é ilustrado nas falas:

Romana: É uma prática que opera no correto e não correto. Eu sinto quando o meu corpo ganha novas forças, eu fico mais tranquila em circular entre esse correto e não correto. Eu não me frustro tanto com esse correto e não correto e consigo fazer o meu diálogo relativizando isso, que é uma coisa que eu trouxe desse meu conhecimento de danças e práticas somáticas.

Mary: Quem escolhe é o aluno: “ah, eu vou começar pelo chão”, “eu vou começar pelo *reformer*”. Depois ela: “agora sai e tu vens para cá que vamos fazer outro tipo de exercício”.

Carola: A impressão que me dava nas primeiras aulas que eu não sabia fazer nada, a impressão que te dá é essa. “Pô, tudo eles têm que corrigir?”. É o braço, é a perna, é o pé, tu tá tensa no dedo, em tudo, isso que a gente estranha. Depois tu começa a ti mesma te corrigir na aula, tu deitas no *reforme* e ajeita o ombro, se tu estás com o punho virado tu te dá conta e já ajeita, tu vai aprendendo a te corrigir, isso é bom.

Ron: Às vezes, ela dá uma instrução e eu não entendo bem. As correções me ajudam a entender o que aquelas instruções significam. Por exemplo, usar os glúteos para fazer um exercício. Nem sei muito bem onde ficam os glúteos, mas fui aprendendo na medida em que as correções foram sendo feitas. De mais a mais, eu não sou muito de levar para o lado pessoal às correções, isso faz parte. Claro, que um dia ou outro que tu estás mais cansado, menos disposto e, até uma correção, às vezes te chateia. Não é que te chateia, mas enche um pouco o saco. Sei lá, tem dias que eu estou com menos energia e eu faço o exercício errado não por que eu não entendi o exercício, mas porque eu estou sem energia mesmo para fazer ele direito. Isso não é algo que me deixe na defensiva, digamos assim, receber uma correção.

Conforme as falas, os (as) participantes não foram passivos (as) às instruções dadas durante as aulas pelos (as) instrutores (as). O participante e as participantes produziram mecanismos que relativizaram o saber-fazer Pilates, constituindo estratégias, o que tornou possível problematizar o correto e não correto e o verdadeiro e o falso da prática do Pilates. Romana apropria-se das verdades produzidas na dança e educação somática para poder operacionalizar com as verdades ensinadas na prática do Pilates; Mary participa da construção da sua aula

juntamente com a instrutora, ela escolhe por onde quer começar a aula e, depois, a instrutora conduz os demais exercícios; Carola questiona-se sobre as correções que o instrutor faz durante a aula e Ron nem sempre está disposto a receber correções, apesar de não levá-las para o lado pessoal, uma vez que vê nelas possibilidades de melhorar a compreensão sobre seu corpo. Para Markula (2004), através da consciência crítica, é possível pensar diferentemente e criar espaços para problematizações. Segundo a autora, as práticas de *fitness* podem ser esses espaços para praticantes constituírem uma consciência crítica sobre si mesmas. Isso porque dependem de como os (as) praticantes se relacionam com os saberes das práticas e de que forma eles (as) os tomam como verdade para si. Desse modo, as problematizações decorrentes das experiências no Pilates podem levar os (as) praticantes a mudar constantemente as maneiras pelas quais eles (as) estabelecem relação consigo mesmo, constituindo-se enquanto experiência de sim e sendo sujeitos de sua própria existência (REVEL, 2005). Isso acontece porque a experiência depende das histórias individuais e de como elas são problematizadas por cada um (a). Em vista disso, o modo como os (as) praticantes problematizam e produzem formas de cuidado para consigo mesmo não se restringe aos saberes da prática, mas se dão, também, pelos modos de como incorporam tais saberes como verdade para si. Assim, o que importa é “como o sujeito entra em um certo jogo de verdade” (FOUCAULT, 2014d p. 268), de que forma ele se questiona a respeito de suas experiências em aula e de como se apropriam do Pilates, constituindo verdades.

A relação com o (a) instrutor (a) também produziu problematizações que dizem respeito a julgamentos morais, conforme apresento a seguir:

Romana: Eu sinto que meu quadril está entrando mais em baixo da minha coluna e isso está me dando serenidade. Quando eu sinto essa força achando o seu lugar no meu corpo, já não me importa tanto, se eu consigo ou não consigo. Eu já consigo ficar mais serena no lugar de errar e acertar. É mais possível errar. Esse diálogo é muito forte na aula de Pilates para mim. Eu percebo muito e tenho um diálogo muito forte com as minhas emoções [riso], do quanto eu vou, das minhas frustrações e do meu próprio julgamento moral comigo mesma, tipo: “por que eu estou sendo preguiçosa?”; “por que eu sou preguiçosa?”; “o que eu sinto quando a professora me corrige?”; “por que eu não deveria ficar triste quando a professora me corrige?”. Ou: “ah que legal, aqui eu vejo que o meu corpo andou”.

Eve: Eu tentava, mesmo eu excedendo as minhas forças, mesmo que eu não conseguisse, eu tentava, por que eu achava que tinha que fazer. Até isso eu aprendi, que eu deveria muitas vezes dizer

não, que meu limite é um pouquinho abaixo do que eu estou fazendo.

Percebe-se que essas narrativas se referem a um cuidado das praticantes consigo que relativizaram o saber-fazer Pilates “certo”. É através dos exercícios sobre si mesma que Romana consegue dialogar com suas emoções e frustrações e Eve com a possibilidade de resistir a um determinado saber-fazer Pilates que, por vezes, excedeu seus limites. Desse modo, é através de um cuidado consigo que essas participantes regularam suas ações, agindo de um modo diferente que lhes conferissem mais sentido. Para Galvão (2014), o cuidado de si ocorre quando o sujeito volta-se para si reflexivamente antes de agir sobre si mesmo e sobre o mundo, mas isso, segundo o autor, não ocorre sem tensões. Isso porque há sempre a possibilidade de escapes e de produção de outros modos de subjetivação do sujeito, uma vez que ele pode, portanto, ressignificar suas práticas e suas escolhas. Para Foucault (2014a), é pela ética que o sujeito consiste seus modos de subjetivação que possibilitam outras maneiras de se reinventar e de se reelaborar. Como foi visto, Romana se reinventa ao dar-se conta que é possível errar no Pilates e manter uma atitude serena perante as suas experiências em aulas; enquanto para Eve, a subjetivação se constitui a partir do dar-se conta de seus limites.

Pode-se pensar que essas problematizações decorrentes da experiência da aula de Pilates têm a ver com saber-fazer “verdadeiro” e “certo” que, nem sempre, é possível de ser atingido. Segundo González (2015), as práticas corporais operam a partir de uma organização interna de maior ou menor grau e são pautadas por uma lógica específica, o que leva ao entendimento de que existem algumas diretrizes quanto aos modos “certos” de fazer uma prática. Contudo, se esses modos de saber-fazer forem problematizados a partir de uma consciência, assim como, de noções ampliadas de corpo, ampliam-se, também, as possibilidades de subjetivação e de criação dos (as) praticantes. Isso porque as apropriações das práticas corporais dependem de como os (as) praticantes interiorizam e incorporam tais saberes como verdades para si. Além disso, as práticas corporais também dependem do quão amplo são os saberes que as sustentam. Retomando Carvalho (2006, p. 36), “as práticas corporais podem agregar o conjunto de ações voltadas para o cuidado com o corpo e à medida que trabalhamos com um conceito ampliado de atenção ao corpo, multiplicamos as possibilidades de ação sobre ele”. Desse modo, se as

verdades e os saberes do Método Pilates estiverem em diálogos com concepções ampliadas de corpo, assim como entendimentos ampliados dos processos saúde e doença, amplia-se, também a possibilidade de produção de modos de subjetivação. Como foi visto no *scoping review*, o Método Pilates pode ser compreendido pela via da educação somática (BOLSANELLO, 2015; ROBLE, 2015), como uma técnica de *release* (MCNEILL, 2012), de cuidado de si (MARKULA, 2004; GÓMEZ, 2008) e como potência positiva de criação de algo novo (MARKULA, 2006). Assim, outras compreensões e consciências de si podem ser produzidas, levando praticantes a problematizar e a ressignificar a prática de Pilates.

Na última categoria de análise, o saber-fazer Pilates no cotidiano, concentrei-me em analisar como praticantes constituem cuidados ao corpo fora do ambiente de aula e de que maneira eles (as) se apropriam dos saberes e dos fazeres do Método Pilates ensinado nos *studios* estudados.

A apropriação do *power house* foi um saber-fazer Pilates que foi incorporado no cotidiano de alguns (mas) participantes. Conforme as seguintes citações:

Ron: Eu tenho sentido muito mais os músculos abdominais trabalhando para carregar o peso do que os músculos dos braços, ombros, costas. Eu comecei entender mais e percebi que é muito mais fácil subir escadas com peso se eu estiver trabalhando essa musculatura, que eu tenho a impressão que chamam de *power house* no Pilates. Também tenho percebido que a minha coluna está se mantendo, está indo para o lugar. Comecei a perceber que algumas posturas que eu mantinha durante o dia não eram muito eficientes do ponto de vista do movimento.

Martha: Não tem mais como não pensar em *power house*. Vou subir uma escada, eu posso subir uma escada com as pernas, eu tenho força para isso, mas se eu fizer do *power house* é sem esforço, é de um outro lugar, com uma outra prontidão. E daí subir escada não é assim “ah, eu tenho que subir sete andares”, não, eu estou fazendo um exercício, eu estou me cuidando, eu estou usando isso para mim. Um deslocamento que eu podia ir lá, pegar um elevador, não, eu estou mantendo o meu corpo alerta. Não tem hoje como não pensar em baixar a escápula, em *power house*, em fechar as costelas. É como se a voz do Joe estivesse todo o tempo e isso muda.

O (a) participante atentou-se ao corpo-pilates, apropriando-se de um saber-fazer que diz respeito à consciência do *power house*, que foi incorporada em atividades de vida diária, facilitando-as. Percebe-se a apropriação do princípio da centralização do Pilates que indica que os movimentos devem começar pelo acionamento do *power house* foi tomada como verdade e levada para o cotidiano de

Ron, a partir de uma conscientização de a coluna “ir para o lugar”, e de Martha, a partir do exercício da autoperitagem que se materializa no baixar as escápulas e no fechar costelas, saberes que lhe foram informados por seu instrutor.

O acionamento do *power house* também traz consigo um sentido ético-estético que foi significado como sendo uma postura eficiente, para Ron, e em prontidão, para Martha. Retomando as referências de baixar as escápulas e fechar as costelas, é possível associa-las a ideia de certo alinhamento na coluna. Em seu primeiro livro, “A sua saúde”, Joseph Pilates salienta que a postura é uma preocupação e que “o desejável não é jogar os ombros para trás, mas contrair o abdome e encher o peito simultaneamente” (PILATES, 2010, p. 80). Em seu segundo livro, “O retorno à vida pela Contrologia”, Joseph procede com a mesma linha de pensamento ao constatar que “quando a coluna se curva, todo o corpo é tirado do equilíbrio e alinhamento naturais” (PILATES, 2010, p. 130) e que muitas pessoas possuem ombros arredondados e abdome saliente por não praticarem exercício, o que as levam a incapacidade de enfrentar problemas da vida moderna, estando sempre nervosas e com cansaço físico. Percebe-se que o alinhamento corporal ainda perpetua como valor ético-estético na contemporaneidade, tendo a verticalidade como um parâmetro de saúde (VIEIRA; SOUZA, 2002), e tem sido apropriado como valor por praticantes de Pilates desses *studios*.

A conscientização do movimento foi outro saber-fazer Pilates levado ao cotidiano dos (as) participantes e que também se materializou em algumas atividades de vida diária que visavam cuidados ao corpo. Conforme demonstrado nas seguintes falas:

Mary: Me deu esse problema no joelho e eu fui me dando conta que quando eu chegava na aula, a Clara dizia: “força no lado direito” [...] O que eu levei para fora? Eu estava escovando os dentes, quando eu via eu estava com a força no lado esquerdo. Tu tens que ter certeza que tu estás com a força nas duas pernas iguais. Eu comecei a perceber. Quando eu saio do carro, eu saio com a perna esquerda. Eu comecei a perceber que a minha dor, o meu gasto de cartilagem, era também devido ao meu cotidiano, ao meu dia a dia na rua. Então, o que acontece através do Pilates? No Pilates, eu trabalho muito esse equilíbrio, esse controle. Esse aperfeiçoamento do corpo eu consegui levar para fora e “bom, eu vou melhorar do meu joelho fazendo esse tipo de coisas”, tirando o peso do lado esquerdo. Eu estou supermelhor agora. Claro que, também, eu fui fazer acupuntura. E na minha dança, eu não pulo.

Eve: A minha percepção está muito melhor. Me ajuda em todos os outros sentidos. Eu faço terapia, eu percebo o meu corpo quando o

terapeuta diz: “tu estás contraída”. Eu consigo perceber isso rapidinho. Basicamente é não ter dor lombar, não preciso ter medo que eu não tenho mais. Eu faço a força que eu preciso no meu dia a dia de levantar peso. Minha filha tem trinta quilos e eu consigo carrega-la e eu sou pequena, tenho cinquenta e poucos quilos. Eu a levo sem dor e sem me machucar, eu aprendo como fazer a coisa.

Martha: A sensação que eu tenho que hoje eu tenho um corpo pronto. Não pronto no sentido de pronto, acabado, definido, mas tem uma prontidão para o que precisar fazer. Se eu precisar, por exemplo, correr de um assaltante, ele vai me acompanhar, ele não vai me deixar na mão [...] a sensação que eu tenho é essa, ele me acompanha, ele vai me acompanhar se eu precisar dele.

Hanya: Desde que eu comecei a fazer Pilates, eu sinto que agora eu estou começando a colher os frutos de um aprendizado que fui tendo ao longo desses anos. Tu não aprendes o Pilates em um mês, em um ano. O Pilates é uma coisa que transforma a tua maneira de pensar [...] Eu exerço o que eu aprendo com o Pilates. Todos os dias, quando eu dirijo, quando eu sento, quando eu estou incomodada com alguma coisa e, *power house*, dou uma ajudinha. Eu uso o Pilates quando eu viajo, eu uso o Pilates hoje no meu dia a dia.

Romana: Eu preciso parar, respirar um pouco e conseguir pensar mais tranquilamente sobre as decisões que eu preciso tomar. É engraçado, mas foi esse universo que acabou resultando em ter isso como uma coisa que eu considero como uma prática consciente [...] Essa é a coisa que existe na minha vida na qual eu não quero me separar e, de alguma maneira, eu olho para o Pilates com esse olhar.

Percebe-se que a incorporação de uma conscientização corporal foi outra apropriação das participantes foi além para além da experiência em aulas. Os cuidados ao corpo, que se iniciaram com a finalidade de sanar dores, proporcionaram melhores condições às participantes, levando-as ao conhecimento de si e a produção de melhores condições de saúde. Essa produção de saúde na qual as participantes se referem diz respeito à capacidade delas de se recriar e lidar com desafios da vida, superando riscos e obstáculos (CAPONI, 2009). Desse modo, pode-se pensar que a experiência no Pilates produziu ações de promoção de saúde que incrementaram a qualidade de vida das participantes, possibilitando Mary não ter mais dor no joelho, podendo, inclusive, dançar; Eve pegar a sua filha sem sentir dor na lombar, Matha ter um corpo que lhe acompanha para o que for necessário; Henya ver no Pilates, um pensar diferente na vida; e Romana olhar para o Pilates como uma prática consciente em que ela consegue parar e tomar decisões, assim como faz na sua vida. Além disso, percebe-se que as participantes se apropriaram de outras práticas para compor a promoção de saúde: Mary buscou acupuntura para lidar com processos dolorosos e Eve, psicoterapia.

Para Buss (2000), promover saúde significa:

além de evitar doenças e prolongar a vida, assegurar meios e situações que ampliem a qualidade da vida “vivida”, ou seja, ampliem a capacidade de autonomia e o padrão de bem-estar que, por sua vez, são valores socialmente definidos, importando em valores e escolhas (BUSS, 2000, p. 174).

Desse modo, cuidar da saúde no contemporâneo está ligado a um sujeito capaz de produzir a si mesmo, compreendendo suas capacidades e limitações que tem a ver com suas condições físicas, subjetividades e, também, com a cultura na qual ele está inserido. Essa produção de si depende das relações do sujeito consigo mesmo, com os outros, com o meio ambiente, com os alimentos que ele ingere, com os medicamentos que ele utiliza, com o seu corpo. São essas relações que lhe vão proporcionar condições para à compreensão de si mesmo e de suas capacidades de vida. Assim, quando o sujeito consegue compreender sua própria existência pelas relações que ele estabelece na vida, ele é capaz de produzir potência na vida (COSTA, 2016).

Costa (2016), ao se apropriar de Espinoza, coloca-nos que sempre estamos em relação, seja com nós mesmos, com o outro, com a vida e que, por isso, somos absolutamente singulares. Isso porque toda e qualquer relação tem a potência de produzir algo novo e de nos afetar de modos diferentemente aos modos que afetam o outro. Nesse sentido, pode-se pensar que as relações com nós mesmos, com o outro, com o meio ambiente, com o que consumimos, entre outros, podem ser ampliadas e estabelecidas de outros modos e não somente como objetos de consumo. Assim, a partir do momento que se amplia o entendimento das capacidades do sujeito, amplia-se também as possibilidades de existências e de potência do sujeito.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa é a coisa que existe na minha vida na qual eu não quero me separar e, de alguma maneira, eu olho para o Pilates com esse olhar. (Romana)

Adentrar no campo de problematizações de olhares sob o Método Pilates não foi tarefa fácil, sobretudo para quem o vive contemporaneamente. Foi preciso deslocar-me da aluna-instrutora de Pilates para perceber e apreender qual era esse olhar dos (as) participantes da pesquisa. Procurei não me deixar cegar pelas luzes que iluminavam a aluna-instrutora, aquelas luzes que clarificavam minhas escolhas - pessoais e profissionais – nas quais buscava saberes e fazeres tanto profissionais quanto de vida. Assim, aproximando-me e distanciando-me de mim mesma, busquei olhar o Pilates com estranhamento, interrogando-me e relativizando o que estava vendo e vivendo, produzindo, assim, as reflexões que constituíram o presente estudo.

Na tentativa de compreender e analisar esse olhar ao Pilates que alunos e alunas vão adquirindo, estive em dois *studios* na cidade de Porto Alegre/RS, sendo um *studio* de um educador físico e o outro de uma fisioterapeuta e bailarina. Nesses espaços, observei e acompanhei rotinas, assisti a aulas de Pilates, participei de alguns acontecimentos durante três meses e entrevistei 10 praticantes.

Desvelando a primeira questão de pesquisa, o que levou praticantes à prática do Método Pilates, percebi que os motivos foram múltiplos. O “boca a boca” foi um importante meio de divulgação sobre o Pilates, diferentemente do que se tem apresentado na literatura como sendo os meios midiáticos como os responsáveis por despertarem interesse sobre o Método. Percebi também que alguns participantes tinham a crença de que o Método poderia ser uma prática alternativa a seus processos dolorosos e uma maneira de manterem-se saudáveis, buscando o Método exatamente por esse motivo.

O Método Pilates como uma prática possível de levar a uma postura longilínea e enxuta também foi um dos motivos que levaram praticantes a buscarem o Pilates. O corpo desejado e que se espera atingir através do Pilates é ativo e teve um sentido ético-estético para além dos contornos físicos, sendo associado a certo *status* social, felicidade e bem-estar e, não necessariamente, jovem. Mas, também,

percebe-se que as participantes viam no Pilates uma prática que lhes possibilitaria adquirir o corpo longilíneo e enxuto, que é prestigiado e tido como valor na contemporaneidade.

A localização dos *studios* de Pilates próxima à residência, pela otimização de tempo e pelo fácil acesso, foi um fator relevante para a escolha dos (as) participantes da pesquisa. A busca por uma prática orientada foi outro motivo que levou praticantes a buscarem pelo Pilates, o que dialoga com a ideia de que existe um saber-fazer movimentos “certo” para a manutenção da saúde. Os *studios* de Pilates também foram caracterizados como sendo locais silenciosos, sem socialização, exceto com o (a) instrutor (a), diferenciando-se, assim, de academias. Na visão dos (as) participantes, nos *studios* há um cuidado com o (a) aluno (a) que não se tem em academias, mesmo que se tenha um *personal* acompanhando, uma vez que os exercícios são feitos de forma consciente no Pilates, em que o (a) aluno (a) se preocupa no “como fazer” e não o “quanto se faz”, não tendo séries e sem levar peso, apesar de existirem exercícios com peso no Pilates. O cuidado no encontro, também, foi referenciado por alguns participantes ao relatarem a busca não exclusivamente pelo Método, mas, sim uma busca atrelada ao desejo de fazer aula com determinado (a) instrutor (a).

No que se refere a segunda questão de pesquisa, a apropriação do Pilates foi produzida tanto em diálogo com o paradigma biomédico quanto com uma noção ampliada de saúde. No primeiro caso, buscou-se o Pilates para alívio de dores, se constituiu prioritariamente com fins terapêuticos; a outra apropriação se deu a partir de uma perspectiva ampliada de saúde, considerando-a como uma condição que vai além da ausência de doença, que produz sensação de bem-estar, desestresse, condições que proporcionam o sujeito estar na vida. Nessa seara, o cuidado produzido no encontro com o (a) instrutor (a) foi constituído a partir de trocas visando à autonomia, relativa e/ou singular, e a produção de saúde. Tais formas de cuidado com a saúde estão associadas a outras práticas tais como alimentar-se, dormir, caminhar, trabalhar, dançar, namorar, ficar com a família, entre outras. Assim, a apropriação do Pilates com fins de cuidados ao corpo pode produzir ações que participam da constituição do sujeito e de seus modos de vida saudável, que podem tanto dialogar com a demanda contemporânea pela busca incessante de saúde quanto por algo tido como trivial que diz respeito ao agir/reagir do sujeito frente seus processos de vida.

O corpo-pilates foi constituído a partir de saberes e fazeres do Pilates que dizem respeito à apropriação dos princípios do Método. O *power house* foi significado como sendo a região do centro do corpo por onde os movimentos se iniciam, sendo responsável pela proteção da coluna. A conscientização do movimento e das percepções corporais foram consideradas produtoras de diálogos internos, os quais levaram alguns participantes a mudanças em relação a si mesmo e com seu entorno. Tal conscientização permitiu vislumbrar conexões entre as dimensões biológica, psíquica e ambiental. Contudo, tais saberes e fazeres que constituíram o corpo-pilates também foram utilizados a serviço do exercício da autoperitagem. Alguns participantes se apropriaram das normativas do Pilates para se autorregular, adequando-se às normas que constituem o saber-fazer Pilates, as quais foram identificadas como sendo a constituição de hábitos saudáveis no cotidiano, tendo na ativação do *power house* e nos cuidados com a postura os principais focos na constituição de um corpo-pilates.

A relação instrutor (a) e aluno (a) foi apropriada como sendo uma relação de cuidado e, também, pedagógica, em que o (a) instrutor (a) transmite aos (às) alunos (as) o saber-fazer Pilates. Essa relação apareceu na fala dos (as) participantes como produtiva, uma vez que alguns alunos tiraram proveitos de tais ensinamentos, levando-os a perceber seus corpos de outras formas, ampliando seu repertório e possibilidades de subjetivação e de criação. Isso porque as apropriações do Pilates dependem de como os (as) praticantes interiorizam e incorporam tais saberes como verdades para si. Entretanto, o encontro com o (a) instrutor (a) que se constitui também por tensões. Alguns participantes relativizaram os saberes e fazeres do Pilates, assim como suas verdades e prescrições, questionando-se sobre o correto e o não correto e o verdadeiro e o falso do Pilates. Isso os (as) levou a uma consciência maior de si, produzindo estratégias que criaram outros cuidados ao corpo e outras possibilidades de subjetivação, sobretudo aos processos de promoção de saúde e de vida e julgamentos morais.

O saber-fazer Pilates no cotidiano reflete, sobretudo, os sentidos da prática do Método Pilates na vida desses (a)s praticantes. Depois que os (as) participantes adquirem saberes e fazeres ensinados nas aulas, esse corpo vai para o mundo, colocando-se em relação, também, aos saberes de outras práticas. É nessa relação que ele constitui seus modos de subjetivação, constituindo-se enquanto experiência de si e sendo sujeitos de sua própria existência.

A apropriação do *power house* foi um saber-fazer que não se restringiu ao ambiente de aula, e que alguns participantes o tomaram como verdade para si, levando-o para o cotidiano, sobretudo, nas atividades de vida diária. A apropriação do *power house* no cotidiano otimizou o uso do corpo, facilitando-o em suas atividades, evitando dores corporais e desconforto em diversas situações. Tal apropriação foi feita a partir da consciência corporal e do exercício da autoperitagem, que se materializou nos controles posturais, no sentido ético-estético, de um corpo “pronto” para vida. Outra apropriação foi à conscientização do movimento, que foi associada a um melhor conhecimento de si e à produção de melhores condições de saúde e de vida, ampliando as capacidades do sujeito de se recriar e lidar com os desafios, superando obstáculos, para além do controle da dor. Essa apropriação, juntamente com a de outras práticas constituintes da vida, permitiu aos (às) participantes ampliar à compreensão de si mesmo e de suas capacidades de vida.

Visto isso, percebo que as maneiras que os (as) participantes olharam para o Pilates se refletiram nas formas de cuidados ao corpo por eles (as) produzidas, tanto em aulas como no cotidiano. Alguns (mas) participantes encontraram no Método Pilates aquilo que antecipadamente desejavam e que, posteriormente, levaram ao cotidiano; outros (as), no entanto, ressignificaram seus desejos e buscas, a partir da experiência em aula, atribuindo outros significados e sentidos a suas intenções iniciais. Essas diferentes formas de apropriação mostram que uma mesma prática corporal, no caso o Pilates, possibilitou a produção de diferentes experiências e cuidados ao corpo. Isso porque a apropriação do Pilates depende de como o sujeito-praticante se relaciona e vivencia as verdades do Método e de que forma ele as toma como verdade para si. Com isso, percebi que existiu uma variedade de verdades produzidas no Pilates e todas foram apropriadas pelos (as) participantes como sendo “o verdadeiro Método Pilates”. Desse modo, os cuidados ao corpo produzidos no Pilates se deram de múltiplas formas, assim como as verdades do Método e as significações das experiências em aulas. Discursos sobre saúde - articulados por saberes científicos, médicos, estéticos, familiares e educacionais - produziram condições para que os (as) participantes do estudo constituíssem determinadas formas de cuidados ao corpo em detrimentos de outras.

Com o estudo, percebi que a orientação do (a) instrutor (a) foi fundamental, porém não determinante para que o sujeito-praticante incorpore determinadas

formas de cuidado ao corpo. Percebi que o encontro com o (a) aluno (a) pode ser muito mais potente quando o (a) aluno (a) está no foco e não suas dores e/ou as normativas e prescrições do Método. Não que elas não sejam importantes, pelo contrário, foram as demandas dos (as) participantes assim como o saber-fazer Pilates que possibilitaram a existência dos cuidados e das apropriações apresentadas no presente estudo. A relativização do encontro, seja com os outros, com o mundo, com o nosso próprio ponto de vista, merece destaque no fechamento desse estudo, pois essa relativização emerge como uma lente para futuros trabalhos que tenham como foco problematizar o cuidado, assim como os possíveis encontros produzidos na prática do Pilates e, também, em tantas outras práticas corporais. Assim, saliento a importância de relativizar as práticas corporais, pois é essa relativização que possibilitará outros olhares e reflexões a cerca das práticas que vivemos contemporaneamente. Desse modo, pensar nas possibilidades das práticas corporais poderem vir a ser algo, ao invés de dizer o que elas são, possa contribuir nas discussões contemporâneas sobre as práticas que vivemos e apreendemos, sobretudo, na relação, no encontro.

O Método Pilates foi apropriado como uma prática contemporânea que viabilizou aos (às) participantes certos números de operações sobre seu corpo, seus pensamentos, suas condutas, seus modos de ser e cuidados ao corpo. Tais constatações me levaram as outras problematizações: o que levaria pessoas a buscarem o Pilates em outros ambientes? Quais seriam os motivos dessa escolha? Como se constituiria a apropriação do Pilates por outros (as) participantes de diferentes classes sociais, etnias, idades, poder aquisitivo? Como se constituiria a apropriação do corpo-pilates em ambientes públicos e sem custo? Quais seriam seus entendimentos de seus processos saúde e doença? Como seria o encontro com o (a) instrutor (a)? Que compreensões de corpo-pilates poderiam ser produzidas? Contudo, tais problematizações não foram possíveis de serem desveladas nesse estudo, mas deixo em aberto outras possibilidades de olhar e estudar o Método Pilates, observando-o em outros espaços (UBS, academias, *studios* de *ballet*, parques, escolas, hospitais, entre outros) e pela ótica de outros sujeitos (diferentes raças, classes sociais, idades, gênero, com ou sem experiência em atividades físicas, entre outros). Assim, ampliar os olhares e as possibilidades de pensar diferentemente o Método Pilates, possam nos levar a outras compreensões dessa prática contemporânea, do nosso tempo.

REFERÊNCIAS

ADAMS, Marianne, CALDWELL, Karen, ATKINS, Laurie, QUIN, Rebecca. Pilates and mindfulness: a qualitative study. **Journal of Dance Education**, v. 12, p. 123-130, 2012.

AGAMBEN, Giorgio. O que é contemporâneo? *In*: AGAMBEN, Giorgio. **O que é o contemporâneo?** E outros ensaios. Tradução de Vinícius Nicastro Honesko. Chapecó, SC: Argos, 2009. p. 55-73.

ANDRADE, Sandra dos Santos. Saúde e beleza do corpo feminino – algumas representações no Brasil do Século XX. **Movimento**, Porto Alegre, v. 9, n. 1, p. 119-143, jan./abr. 2003.

APARÍCIO, Esperanza; PÉREZ, Javier. **O autêntico método Pilates: a arte do controle.** Tradução de Magda Lopes. São Paulo: Planeta Brasil, 2005.

ARKSEY, Hilary; O'MALLEY, Lisa. Scoping studies: towards a methodological framework. **International Journal of Social Research Methodology**, v. 8, n. 1, p. 19-32, 2005.

AZEREDO, Verônica Pacheco de Oliveira. Nietzsche: a grande saúde e o sentido trágico da vida. **Cadernos Nietzsche**, v. 28, 2011. P. 249-261.

BAPTISTA, Tadeu João Ribeiro. Corpo, estética, exercício e saúde coletiva. **Praxia**, v. 1, n. 3, p. 4-24, 2013.

BAUER, Martin W.; GASKELL, George. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático.** Tradução de Pedrinho A. Guareschi. 12. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

BITTAR, Adriano Jabur. **A preparação poética na dança contemporânea: o toque poético, as imagens das células corporais e dos rabiscos nos processos de composição de *madam* do neka e de *por 7 vezes* da Quasar.** 2015. 552 f. Tese (Doutorado em Artes) – Programa de Pós-Graduação em Artes, Instituto de Artes, Universidade de Brasília, Brasília, 2015.

BITTENCOURT, Jordana da Rocha. **O Método Pilates nas páginas dos jornais: saúde, consumo, boa forma, mulheres.** 2015. 113 f. Dissertação (Mestrado em Educação em Ciências) - Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências: Química da Vida e Saúde, Universidade Federal do Rio Grande, Rio Grande, 2015.

BOLSANELLO, Débora Pereira. Pilates é um método de educação somática? **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 101-126, jan./abr. 2015.

BORGES, Maria Eliza Linhares. **História e fotografia.** 3. ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2011.

BUSS, Paulo Marchiori. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.

CANGUILHEM, George. **O normal e o patológico**. 6. ed. Rio de Janeiro: Forense; Universitária, 2006.

CALDWELL, Karen *et al.* Pilates, mindfulness and somatic education. **Journal of Dance & Somatic Practices**, v. 5, n. 2, p. 141-153, 2013.

CAPONI, Sandra. A saúde como abertura ao risco. *In*: CZERESNIA, Dina; FREITAS, Carlos Machado de (Org.). **Promoção da saúde: conceitos, reflexões e tendências**. 2. ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2009.

CARVALHO, Sérgio Resende; GASTALDO, Denise. Promoção à saúde e empoderamento: uma reflexão a partir das perspectivas crítico-social pós-estruturalista. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 13, p. 2029-2040, 2008. supl. 2.

CARVALHO, Yara Maria de. Promoção da saúde, práticas corporais e atenção básica. **Revista Brasileira de Saúde da Família**, Brasília, v. 8, p. 33-45, 2006.

CECCIM, Ricardo Burg; BILIBIO, Luiz Fernando. Singularidades da educação física na saúde: desafios à educação de seus profissionais e ao matriciamento interprofissional. *In*: FRAGA, Alex Branco; WACHS, Felipe (Org.). **Educação Física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção organizado**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007. P. 47-62.

CESANA, Juliana. **Práticas corporais alternativas e Educação física: entre a formação e a intervenção**. 2011. 194 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Programa de Pós-Graduação da Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2011.

COMUNELLO, Joseli Franceschi. Benefícios do Método Pilates e sua Aplicação na Reabilitação: artigo de revisão. **Instituto Salus**, Pantanal, p. 1-12, maio/jun. 2011.

COSTA, Letícia Miranda Resende da; ROTH, Ariane; NORONHA, Marcos de. O Método Pilates no Brasil: uma revisão de literatura. **Arquivo Catarinense de Medicina**, Florianópolis, v. 41, n. 3, p. 87-92, 2012.

COSTA, Rogério da. Política da vida pedagogia do corpo. *In*: CARVALHO, Yara Maria de; GOMES, Ivan Marcelo; FRAGA, Alex Branco (Org.). **As práticas corporais no campo da saúde: pesquisa interinstitucional e a formação em rede**. São Paulo: Hucietec, 2016. p. 23-41.

CRESWELL, John W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. Tradução de Magda Lopes. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DAMICO, José Geraldo Soares. **Quantas calorias eu preciso [gastar] para emagrecer com saúde?** Como mulheres jovens aprendem estratégias para cuidar do corpo. 2004. 161 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Programa de Pós-

Graduação em Educação, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2004.

DANNER, Fernando. Cuidado de si e estética da existência em Michel Foucault. **Filosofazer**, Passo Fundo, n. 32, p. 73-94, jan./jun. 2008.

DENOVARO, Daniel Becker. A Educação Somática na formação do ator: a contribuição do Método Pilates. **Repertório**, Salvador, n. 18, p. 94-100, 2012.

FERNANDES, Ciane. **O corpo em movimento**: o sistema Laban/Bartenieff na formação e pesquisa em artes cênicas. 2. ed. São Paulo: Annablume, 2006.

FLICK, Uwe. **Introdução à pesquisa qualitativa**. Tradução de Joice Elias Costa. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FOUCAULT, Michel. O cuidado com a verdade. *In*: FOUCAULT, Michel. **Ditos e escritos V**: ética, sexualidade e política. Tradução de Elisa Monteiro e Inês Autran Dourado Barbosa. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014b. p. 234-245.

FOUCAULT, Michel. A ética do cuidado de si como prática da liberdade. *In*: FOUCAULT, Michel. **Ditos e escritos V**: ética, sexualidade e política. Tradução de Elisa Monteiro e Inês Autran Dourado Barbosa. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014a. p. 258-280.

FOUCAULT, Michel. **A hermenêutica do sujeito**. Tradução de Márcio Alves da Fonseca e Salma Tannus Muchail. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade II**: o uso dos prazeres. Tradução de Maria Thereza da Costa Albuquerque. São Paulo: Paz e Terra, 2014d.

FOUCAULT, Michel. **História da Sexualidade III**: o cuidado de si. Tradução de Maria Thereza da costa Albuquerque. São Paulo: Paz e Terra, 2014e.

FOUCAULT, Michel. Poder e saber. *In*: FOUCAULT, Michel. **Ditos e escritos IV**: estratégia, poder-saber. Tradução de Vera Lúcia Avellar Ribeiro. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2003. p. 223-240.

FOUCAULT, Michel. As técnicas de si. *In*: FOUCAULT, Michel. **Ditos e escritos IX**: genealogia da ética, subjetividade e verdade. Tradução de Abner Chiquieri. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014c. p. 264-296.

FOUCAULT, Michel. Verdade, poder e si mesmo. *In*: FOUCAULT, Michel. **Ditos e escritos V**: ética, sexualidade e política. Tradução de Elisa Monteiro e Inês Autran Dourado Barbosa. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2014f. p. 287-293.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir**. Tradução de Raquel Ramallete. 41. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

FREZZA, Marcia; GRISCI, Carmem Ligia lochins; KESSLER, Cristiano Keller. Tempo e Espaço na Contemporaneidade: uma análise a partir de uma Revista

Popular de Negócios. **RAC**, Curitiba, v. 13, n. 3, art. 8, p. 487-503, jul./ago. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rac/v13n3/v13n3a09.pdf>. Acesso em: 18 set. 2016.

GALVÃO, Bruno Abilio. A ética em Michel Foucault: do cuidado de si à estética da existência. **Intuito**. Porto Alegre, v. 7 n. 1, p.157-168, 2014.

GOELLNER, Silvana Vilodre. A cultura fitness e a estética do comedimento: as mulheres, seus corpos e aparências. *In*: STEVENS, Cristina MT; SWAIN, Tania Navarro. **A construção dos corpos**: perspectivas feministas. Florianópolis: Editora Mulheres, 2008.

GOELLNER, Silvana Vilodre *et al.* Pesquisa qualitativa na educação física brasileira: marco teórico e modos de usar. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v. 21, n. 3, p. 381-410, 3. trim. 2010.

GOLDENBERG, Mirian. O corpo como capital. *In*: GOLDENBERG, Mirian (Org.). **O corpo como capital**: estudos sobre gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira. 2. ed. São Paulo: Estação das Letras e Cores, 2010. p. 39-53.

GOMES, Rui Machado. A política da vida e a saúde. *In*: FRAGA, Alex Branco; CARVALHO, Yara Maria de; GOMES, Ivan Marcelo (Org.). **As práticas corporais no campo da saúde**. São Paulo: Hucitec, 2013. P. 52-83.

GÓMEZ, Zandra Pedraza. De la educación física y el uso de sí: ejercicios estético-políticos de la cultura somática moderna. **Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 2, p. 13-37, maio/ago. 2008.

GONZÁLEZ, Fernando Jaime. Práticas corporais e o sistema único de saúde: desafios para a intervenção profissional. *In*: GOMES, Ivan Marcelo; FRAGA, Alex Branco; CARVALHO, Yara Maria de (Org.). **Práticas corporais no campo da saúde**: uma política em formação. Porto Alegre: Rede UNIDA, 2015. p. 135-162.

GRABOIS, Pedro Fornaciari. Sobre a articulação entre cuidado de si e cuidado dos outros no último Foucault: um recuo histórico à antiguidade. **Ensaios filosóficos**, Rio de Janeiro, v. 3, p. 105-120, abr. 2011.

HANNA, Thomas. What is somatics? **Somatics Magazine-Journal of the Bodily Arts and Sciences**, v. 5, n. 4, p. 4-8, 1986.

ISACOWITZ, Rael. **Pilates**. Austrália: Human kinectics, 2006.

ISACOWITZ, Rael; CLIPPINGER, Karen. **Anatomia do Pilates**: guia ilustrado de pilates de solo para estabilidade do core e equilíbrio. Tradução de Maiza Ritomy Ide. São Paulo: Manole, 2013.

JUNGES, Silvana. **Método Pilates**: paixão e ciência. Porto Alegre: AGE/Critério, 2014.

KOLYNIAC FILHO, Carol; GARCIA, Inélia Ester Garcia. **O autêntico Método Pilates de condicionamento físico e mental (Contrologia):** contribuições para uma fundamentação teórica. 2. ed. São Paulo: The Autentic Pilates Studio Brasil, 2012.

LAGRANHA, Daniela Meirelles. **Modos somáticos de atenção de praticantes do Método Pilates.** 2014. 35 f. Trabalho de conclusão (Especialização em Método Pilates) – Escola de Educação Física, Departamento de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2014.

LARA, Larissa Michelle. **Corpo, sentido ético-estético e cultura popular.** Maringá: Eduem, 2011.

LARROSA, Jorge. Tecnologias do eu e educação. *In:* SILVA, Tomaz Tadeu. **O sujeito da educação.** Petrópolis: Vozes, 1994. P. 35-86.

LATEY, Penelope. The Pilates Method: history and philosophy. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, London, v. 5, n. 4, p. 275-282, out. 2001.

LUZ, Madel Therezinha. As novas formas da saúde: práticas, representações e valores culturais na sociedade contemporânea. **Revista Brasileira Saúde da Família**, Brasília, v. 9, p. 8-19, maio 2008. Edição especial.

LUZ, Madel Therezinha. Cultura contemporânea e medicinas alternativas: novos paradigmas em saúde no fim do século XX. **PHYSIS: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, p. 145-176, 2005. Suplemento.

LUZ, Madel Therezinha. **Novos saberes e práticas em saúde coletiva:** estudos sobre racionalidades médicas e atividades corporais. 3. ed. São Paulo: Hucitec, 2007.

MACEDO, Christiane Garcia; HAAS, Aline Nogueira; GOELLNER, Silvana Vilodre. O Método Pilates no Brasil segundo a narrativa de algumas de suas instrutoras pioneiras. **Pensar a prática**, Goiânia, v. 18, n. 3, p. 571-583, jul./set. 2015.

MASSEY, Paul. **Pilates:** uma abordagem anatômica. Tradução de Silvia Silva Gomes. Barueri, SP: Manole, 2009.

MARKULA, Pirkko. Turing into one's self: Foucault's technologies of the self and mindful fitness. **Sociology of Sport Journal**, v. 21, p. 302-321, 2004.

MARKULA, Pirkko. Disreading the Fit Feminine Identity. **Journal of Sport & Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 29-44, fev. 2006.

MCNEIL, Warrick. Pilates: Release or recruit? **Journal of Bodywork & Movement Therapies**, v. 16, p. 101-108, 2012.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza; GLEYSE, Jacques. O cuidado de si em Michel Foucault: reflexões para a educação física. **Movimento**, Porto Alegre, v. 21, n. 2, p. 507-520, abr./jun. 2015.

MERHY, Emerson Elias. O cuidado é um acontecimento, e não um ato. *In.*: FRANCO, Túlio Batista; MERHY, Emerson Elias. **Trabalho, produção do cuidado e subjetividade em saúde**: textos reunidos. São Paulo: Hucitec, 2013.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **O desafio do conhecimento**: pesquisa qualitativa em saúde. 12. ed. São Paulo: Hucitec, 2010.

MUCHAIL, Salma Tannus. **Foucault, mestre do cuidado**: textos sobre hermenêutica do sujeito. São Paulo: Loyola, 2011.

MUSCOLINO, Joseph E.; CIPRIANI, Simona. Pilates and “powerhouse” – I. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 8, p. 15-24, 2004a.

MUSCOLINO, Joseph E.; CIPRIANI, Simona. Pilates and “powerhouse” – II. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 8, p. 122–130, 2004b.

OLIVEIRA, Mauricio Santos; NUNOMURA, Myrian. A produção histórica em ginástica e a constituição desse campo de conhecimento na atualidade. **Conexões**, Campinas, v. 10, p. 80-97, dez. 2012. Número especial.

ORTEGA, Francisco. Do corpo submetido a submissão do corpo. *In.*: ORTEGA, Francisco. **O corpo incerto**. Rio de Janeiro: Garamond, 2008. p. 17-53.

PANELLI, Cecília; DE MARCO, Ademir. **Método Pilates de condicionamento do corpo**: um programa para toda a vida. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

PILATES, Joseph Hubertus. **A obra completa de Joseph Pilates**: sua saúde e o retorno à vida pela Contrologia. Tradução de Cecília Panelli. São Paulo: Phorte, 2010.

PONT, Javier Pérez; ROMERO, Esperanza Aparicio. **Hubertus Joseph Pilates**: la biografía. [s.l.]: Haka Books, 2013.

POPE, Catherine; MAYS, Nicolas. **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde**. Tradução de Ananyr Porto Fajardo. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

REVEL, Judith. **Foucault**: conceitos essenciais. Tradução de Carlos Piovezani Filho e Nilton Milanez. São Carlos: Claraluz, 2005.

ROBLE, Odilon José. Uma interpretação estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática. **Revista Brasileira Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 169-190, jan./abr. 2015.

ROUHIAINEN, Leena. The Involvement of the Pilates Method and its Relation to the Somatic Field. **Nordic Journal of Dance**, Finland, v. 2, p. 57-69, 2010.

SACCO, Isabel C. N. et al. Método Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimento específico para reestruturação postural – estudo de caso. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**, São Paulo, v.13, n. 4, p. 65-78, 2005.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. Horizontes do corpo. *In*: BUENO, Maria Lucia; CASTRO, Ana Lúcia (Org.). **Corpo território da cultura**. São Paulo: Annablume, 2005.

SCHRAIBER, L. B.; MOTA, A.; NOVAES, H. M. D. Tecnologias em Saúde. *In*: PEREIRA, I. B.; LIMA, J. C. F. **Dicionário da Educação Profissional em Saúde**. 2. ed. rev. ampl. Rio de Janeiro: EPSJV, 2008.

SHAH, Salvi. Pilates exercises. **International Journal of Physiotherapy and Research**, v. 1, n. 4, p. 196-203, 2013.

SHUSTERMAN, Richard. **Consciência Corporal**. Tradução de Pedro Sette-Câmara. São Paulo: Realizações: 2012.

SILER, Brooke. **O Corpo Pilates**: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas. Tradução de Ângela Santa. São Paulo: Summus, 2008.

SILER, Brooke. **Desafios do corpo Pilates**: na academia, em casa e no dia a dia. Tradução de Ângela Santos. São Paulo: Summus, 2009.

SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina. As práticas corporais na contemporaneidade: pressupostos de um campo de pesquisa e intervenção sócia. *In*: SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina (Org.). **Práticas corporais**: gênese de um movimento investigativo em Educação Física. Florianópolis: Nauembla Ciência & Arte, 2005. p. 17-27.

SILVA, Anne Caroline Luz Grudtner da; MANNRICH, Giuliano. Pilates na reabilitação: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 22, n.3, p. 449-455, 2009.

SILVA, Irene de Jesus *et al.* Cuidado, autocuidado e cuidado de si: uma compreensão paradigmática para o cuidado na enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 43, n. 3, p. 697-703, 2009.

SMITH, Benjamin Richard. Body, mind and spirit? towards an analysis of the practice of yoga. **Body & Society**, v. 13, n. 2, p. 25–46, 2007.

SOARES, Carmen Lúcia. **Imagens da educação no corpo**: estudo a partir da ginástica francesa no século XIX. Campinas, SP: Autores associados, 1998.

SOARES, Carmen Lúcia; MORENO, Andrea. Dossiê – Práticas corporais e prescrições sobre o corpo: a dimensão educativa dos métodos ginásticos europeus. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, São Paulo, v. 37, n. 2, p. 108-110, 2015.

SOUZA, Marcelo von Sperling de; VIEIRA, Claudiane Brum. Who are the people looking for the Pilates method? **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v.10, p. 328–334, 2006.

STIGGER, Marco Paulo. **O esporte na cidade**: estudos etnográficos sobre sociabilidade esportiva em espaços urbanos. 2. ed. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007.

STRAZZACAPPA, Marcia. Educação Somática: seus princípios e possíveis desdobramentos. **Repertório**, Salvador, v. 2, n. 13, p. 48-54, 2009.

SUBTIL, Marina Medici Loureiro; SOUZA, Mariane Lima de, GARCIA, Agnaldo. O relacionamento fisioterapeuta-paciente no Método Pilates. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 30, n 70, p. 575-584, jul./set. 2012.

SUETHOLZ, Robert John. **A pedagogia do violoncelo e aspectos de técnica de reeducação corporal**. 2011. 142 f. Tese (Doutorado em Artes) – Escola de Educação e Artes, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011.

TRIGO, Clara Faria. **Instabilidade poética: síntese provisória de uma prática de movimento**. 2014. 134 f. Dissertação (Mestrado em Artes Cênicas) - Programa de Pós-Graduação em Artes Cênicas da Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2014.

VEIGA-NETO, Alfredo. **Olhares**. *In*: COSTA, Marisa Vorraber (Org). Caminhos investigativos: novos olhares na pesquisa em educação. 2. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2002. P. 23-38.

VIEIRA, Adriane; SOUZA, Jorge Luiz de. A moralidade implícita no ideal de verticalidade da postura corporal. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, v. 23, n. 3, p. 133-148, maio 2002.

WINKIN, Yves. Descer ao campo. *In*: WINKIN, Yves. **A nova comunicação**: da teoria ao trabalho de campo. Campinas: Papirus, 1998. p. 129-145.

ANEXO A - GLOSSÁRIO DE IMAGENS

Foto 1
Baby chair
Fonte: Panelli e De Marco (2009)

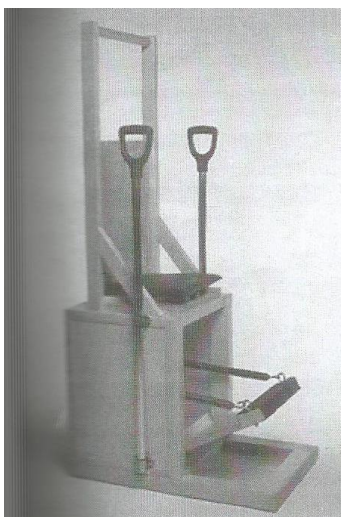


Foto 2
Electric chair
Fonte: Panelli e De Marco (2009)

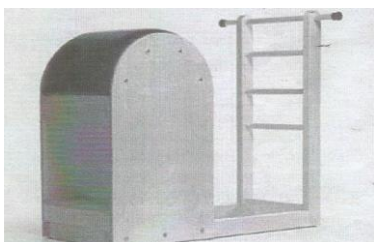


Foto 3
Ladder Barrel
Fonte: Panelli e De Marco (2009)



Foto 4

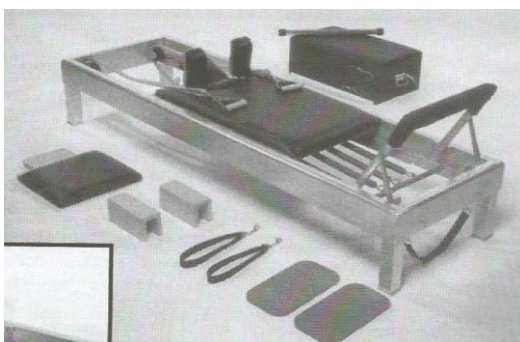
*Mat*Fonte: <http://www.pilates-gratz.com/collections/shop-gratz-1/products/contour-mat>

Foto 5

Reformer

Fonte: Panelli e De Marco (2009)

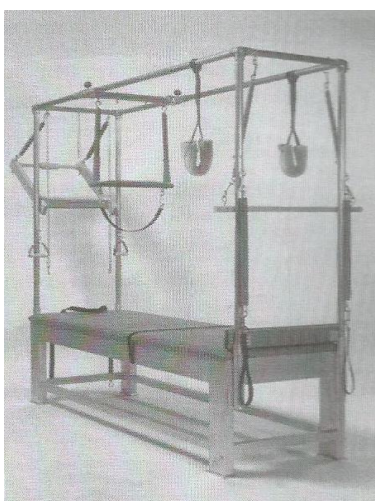


Foto 6

Trapézio ou *cadillac*

Fonte: Panelli e De Marco (2009)



Foto 7
Wall unit
Fonte: Panelli e De Marco (2009)



Foto 8
Wunda chair
Fonte: Panelli e De Marco (2009)

APÊNDICE A - ARTIGOS DO SCOPING REVIEW

Título	Autoria	Ano	Periódico	Principais considerações acerca do artigo	Palavras-chaves
<i>"Tuning into One's Self:" Foucault's Technologies of the self and mindful fitness</i>	Pirkko Markula	2004	<i>Sociology of Sport Journal</i>	<ul style="list-style-type: none"> - O estudo teve por objetivo analisar os cruzamentos entre a teoria de Foucault com as práticas comerciais de <i>fitness</i> para identificar as possibilidades de mudança do discurso dominante do corpo feminino - Estudo etnográfico (entrevistas com instrutores de <i>hybridus</i> - prática que engloba Pilates, yoga e tai chi) 	Não consta
<i>De la educación física y el uso de sí: ejercicios estético-políticos de la cultura somática moderna</i>	Zandra Pedraza Gómez	2008	Movimento	<ul style="list-style-type: none"> - O artigo revisa o papel da educação física e das técnicas corporais surgidas ao longo do século XX na antropologia da modernidade 	Corpo humano. Cinestesia. Estética. Psicofísica
<i>Deleuze and the Body Without Organs: Disreading the Fit Feminine Identity</i>	Pirkko Markula	2006	<i>Journal of Sport & Social Issues</i>	<ul style="list-style-type: none"> - O artigo tem por objetivo examinar as possibilidades de resistência da identidade corpo feminino através das lentes do feminismo Deleuze - Ilustra a utilidade de filosofia de Deleuze com pesquisadores do desporto e exercício físico através de uma aplicação em práticas de aptidão das mulheres. Mais especificamente, a autora analisa como Pilates pode ajudar na criação de um Corpo sem Órgãos. 	Deleuze. Feminilidade. Ginástica. Identidade.
<i>Pilates Exercises</i>	Salvi Shah	2013	<i>International Journal of Physiotherapy and Research</i>	<ul style="list-style-type: none"> - O artigo apresenta a história do Método, seus princípios e exercícios. 	Pilates. Powerhouse. Evidência. Prática.

<i>Pilates: Release or recruit?</i>	Warrick McNeill	2011	<i>Journal of Bodywork & Movement Therapies</i>	- Editorial - Apresentar as possibilidades de compreensão do Método	Não consta
Pilates é um Método de Educação Somática?	Débora Pereira Bolsanello	2015	Revista Brasileira de Estudos da Presença	- O artigo debate sobre a pertinência do método Pilates ao campo da Educação Somática, da indústria <i>fitness</i> , das pesquisas acadêmicas e na construção da estética da dança contemporânea	Método Pilates. Educação Somática. Dança. Fitness. Reabilitação.
Uma Interpretação Estética do Método Pilates: seus princípios e convergências com a Educação Somática	Odilon José Roble	2015	Revista Brasileira de Estudos da Presença	- O artigo discute os princípios do Método Pilates e suas convergências com a Educação Somática em uma abordagem estético filosófica das obras originais de Joseph Pilates. - o método pode contribuir de modo efetivo ao artista da cena e são propostas algumas relações nesse sentido.	Pilates. Educação Somática. Artes da Cena. Estética. Corpo.
<i>The Pilates method: history and philosophy</i>	Penelope Latey	2001	<i>Journal of Bodywork and Movement Therapies</i>	- Revisão histórica - Examinar a história no contexto e examina os princípios do método, com o início de desenvolvimentos modernos.	Não consta
<i>Pilates and the "powerhouse" - I</i>	Joseph E. Muscolino, Simona Cipriani	2004	<i>Journal of Bodywork and Movement Therapies</i>	- O artigo tem por objetivo investigar a função biomecânica do princípio da centralização. Investigar os exercícios de Pilates quanto a integridade na potência de saúde: (1) o seu efeito sobre a postura pélvica, (2) o seu efeito de alongamento da coluna, e (3) o seu efeito sobre a integridade da região do abdominal e da pelve. - Parte dois, então, ilustram vários Pilates exercícios e descrever os seus efeitos sobre a potência	Pilates. Powerhouse. estabilização do core. Contrologia. Exercício.
<i>Pilates and the "powerhouse" - II</i>	Joseph E. Muscolino, Simona Cipriani	2004	<i>Journal of Bodywork and Movement Therapies</i>	- O artigo tem por objetivo descrever os princípios do método e os efeitos dos exercícios na ativação do <i>power house</i> .	Pilates; Power house; estabilização do core. Contrologia. Exercício

APÊNDICE B – BIBLIOTECA DIGITAL DE TESES E DISSERTAÇÕES (BDTD)

Título	Autor	Formação do autor	Ano	Grau	PPG	Instituição	Objetivo	Palavras-chave
Instabilidade Poética: síntese provisória de uma prática de movimento	TRIGO, Clara Faria	Licenciatura e bacharel em Dança	2014	dissertação	PPG em Artes Cênicas	UFBA	Oferecer uma síntese provisória para a prática artístico-pedagógica de movimento que venho desenvolvendo e nomeando como Instabilidade Poética.	Instabilidade Poética. Dança. Educação. Autonomia. Transdisciplinaridade. Pilates.
A Pedagogia do violoncelo e aspectos de técnicas de reeducação corporal	SUETHOLZ, Robert John	Bacharel em Música	2011	tese	Departamento de Música, Escola de Comunicação e Artes	USP	Esclarecer as várias possibilidades de chegar a um modo mais natural e equilibrado de tocar o violoncelo.	Consciência corporal. Global posture reeducation (GPR). Método Feldenfraiss. Método Pilates. Pedagogia do violoncelo. Rolfing. Yoga. Musicologia. Técnica de Alexander. Somatic conscience.
Práticas corporais alternativas e Educação Física: entre a formação e a intervenção	CESANA, Juliana	Licenciada em Educação Física	2011	tese	PPG em Educação Física	Unicamp	Investigar, na constituição do espaço social da EF no Brasil, a configuração de um campo de intervenção amplo, no qual práticas como yoga, método Pilates, tai-chi-chuan, entre outras, assumem um papel de alternativa ao conteúdo tradicional das atividades físicas da área de EF.	Educação Física - Práticas alternativas. Práticas corporais. Formação profissional. Intervenção. Atuação profissional.
A preparação poética na dança contemporânea: o toque poético, as imagens das células corporais e dos rabiscos nos processos de composição de Madam do Neka e de por 7 vezes da Quasar	BITTAR, Adriano Jabur	Formado em Fisioterapia, experiência em Dança	2015	tese	PPG em Artes	UNB	investigar outra maneira de preparar os intérpretes da dança contemporânea para atuar quando em cena.	Dança contemporânea. Poética. Processo de composição. Toque. Imagem.

APÊNDICE C - TERMO DE CONSENTIMENTO DOS STUDIOS

Título do Projeto de Mestrado: O cuidado de si na perspectiva de praticantes do Método Pilates⁷⁸

Instituição: Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Departamento: Escola de Educação Física - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano.

Eu, _____, proprietária (o) do *Studio* _____, localizado _____, bairro _____, autorizo as pesquisadoras Daniela Meirelles Lagranha e Adriane Vieira a colocação de cartazes para a divulgação da pesquisa “**O cuidado de si na perspectiva de praticantes do Método Pilates**” e a realização de entrevistas neste local. A pesquisa objetiva discutir como se constitui o cuidado de si nas narrativas de praticantes do Método Pilates. Essa pesquisa faz parte da dissertação de Mestrado da pesquisadora Daniela Meirelles Lagranha em Ciências do Movimento Humano pela UFRGS.

Local e data _____/_____/_____

Nome do proprietário: _____

Assinatura do proprietário: _____

⁷⁸ Nome inicial do projeto de pesquisa do presente estudo que, em seu decorrer, foi alterado para PRATICANTES DO MÉTODO PILATES E A CONSTITUIÇÃO DE CUIDADOS AO CORPO - “De alguma maneira, eu olho para o Pilates com esse olhar”.

APÊNDICE D - ROTEIRO DE ENTREVISTA

- 1 Fale-me um pouco da tua história e de quais são suas práticas cotidianas.
- 2 Na tua rotina, que práticas você faz para se cuidar?
- 3 Na sua história de vida, como você se relaciona com a atividade física?
- 4 Como você conheceu o Método Pilates e como ele entrou na sua vida?
- 5 Há quanto tempo você faz Pilates?
- 6 Como é para você vir ao Pilates? O que lhe motiva a praticar o Método? O que você busca com ele?
- 7 Como você costuma entrar e como você costuma sair de uma aula de Pilates?
- 8 O que mais chama atenção na sua prática do Pilates? O que você acha importante durante a aula?
- 9 Você percebeu alguma mudança depois que começou a praticar o Método Pilates?
- 10 Porque motivo escolheu o Método Pilates e não outra prática?
- 11 Porque escolheu este *studio* de Pilates? Como foi sua chegada?
- 12 Você se lembra do Método Pilates fora da aula? Você faz essa prática em outro momento que não seja o da aula? Você conversa com as pessoas sobre o Método Pilates?
- 13 Teria algo a dizer que queira falar e considere importante?

APÊNDICE E - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



Título do Projeto de Mestrado: O cuidado de si na perspectiva de Praticantes do Método Pilates

Instituição: UFRGS - Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) para participar, como voluntário(a), desta pesquisa. O estudo tem por objetivo discutir como praticantes do Método Pilates produzem formas de cuidado consigo a partir da experiência em aulas de Pilates. Será realizada uma entrevista com você, a qual terá duração em torno de uma hora. Essa entrevista será registrada em um gravador, transcrita e entregue a você para conferir se a transcrição foi fiel a suas falas. É possível que você sinta-se desconfortável com alguma pergunta e, nesse caso, pode negar-se a responder ou interromper sua fala quando achar necessário. Espera-se, entretanto, que a entrevista traga algum benefício em relação a uma maior compreensão sobre sua escolha pela prática do Método Pilates. A participação é voluntária, não havendo nenhum prejuízo se você não quiser participar ou desistir do estudo. A sua identidade será preservada e os resultados da pesquisa serão utilizados pela pesquisadora somente para fins científicos. A sua assinatura nesse formulário indica que você entendeu satisfatoriamente as informações relativas à sua participação nesta pesquisa e que você concorda em participar. De forma alguma esse consentimento lhe faz renunciar aos seus direitos legais, e nem libera os pesquisadores de suas responsabilidades pessoais ou profissionais.

CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NO ESTUDO

Eu, _____, após a leitura deste documento, e de ter tido a oportunidade de conversar com a pesquisadora responsável, para esclarecer todas as minhas dúvidas, acredito estar suficientemente informado, ficando claro para mim que a minha participação é voluntária e que posso retirar esse consentimento a qualquer momento sem penalidades ou perda de qualquer benefício. Estou ciente dos objetivos da pesquisa, dos procedimentos aos quais serei submetido e os riscos e danos deles provenientes e da garantia da confidencialidade e esclarecimento sempre que desejar. Diante deste exposto expresso minha concordância de espontaneidade voluntária para participar deste estudo. Estou ciente que poderei entrar em contato com as pesquisadoras pelos telefones (51) 3308-5861/81442001 ou com o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP/UFRGS – pelos telefones (51) 3308-3738/3308-3629 se considerar necessário.

Local e data _____/_____/_____

Nome do (a) participante: _____

Assinatura do (a) participante: _____

Pesquisadoras Responsáveis:

Adriane Vieira

Daniela Meirelles Lagranha

Daniela Meirelles Lagranha

Rua Giordano Bruno, 312, loja 2, Bairro Rio Branco, Porto Alegre/RS.

E-mail: dlagranha@hotmail.com

Telefones: (51) 3328-3375/ (51) 8144-2001