

ANÁLISE DA IMAGEM CORPORAL DE INDIVÍDUOS PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

ÉRICA PEREIRA NETO, Esp.
UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO
JÚLIA DE FÁTIMA RIBEIRO GAMA, Esp.
INSTITUTO FEDERAL FLUMINENSE
UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO
ANDRÉ GONÇALVES DIAS, Esp.
INSTITUTO FEDERAL FLUMINENSE
UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO
ANGELO LUIS DE SOUZA VARGAS, Dr. (Orientador)
PROCIMH-RJ
UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO
RIO DE JANEIRO/RJ, BRASIL
ericaneto@gmail.com

Introdução

A atividade física pode ser compreendida como todo e qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética (voluntária) que promove gasto energético acima dos níveis de repouso (Nahas, 2003). E esta promove vários benefícios para o indivíduo, sob as variáveis metabólicas, fisiológicas, morfológicas e psicológicas (TAMAYO *et al.*, 2001).

Estes mesmos autores inferem que apenas o fato de praticar atividade física regular, independente dos resultados sobre funcionamento e estética, pode ocasionar o sentimento ou a impressão de uma percepção corporal mais positiva do ponto de vista estético e da saúde.

Este estudo foi desenvolvido com o objetivo de identificar a imagem corporal de mulheres praticantes de Pilates e de comparar o nível de satisfação com a imagem corporal destas e com mulheres não praticantes de atividade física.

Imagem corporal

A imagem corporal é uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros (DAMASCENO *et al.*, 2005). O processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado pelo sexo, idade, meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura (BANFIELD; McCABE, 2002; DAMASCENO, 2003; RICCIARDELLI; McCABE; BANFIELD, 2000).

A imagem corporal não é só uma construção cognitiva, mas também um reflexo dos desejos, atitudes emocionais em interação com o outro, sofre interferência direta das emoções, além dos aspectos neurofisiológicos, e a vivência homem-mundo a coloca em interminável reconstrução, ou seja, evolui até a morte. Podemos compreender a imagem corporal como uma experiência subjetiva, que a partir de percepções, pensamentos e experiências, nos é evidenciada a partir do que as vivências relatam acerca de nós mesmos. Está sempre em processo de reconstrução, sofrendo influências sociais e interferindo na visão de mundo e permeando o comportamento e as relações interpessoais (BARROS, 2005).

O corpo

As marcas sociais se fazem sentir desde o processo de gestação e a partir do nascimento verifica-se que o corpo vai sendo modelado por regras socioeconômicas domesticadas, opressoras, repressoras, sufocantes, “educativas”, são as “courageiras musculares” impostas às pessoas (MEDINA, 1998). Rodrigues (2006) concorda ao afirmar que nenhum animal transforma voluntariamente o seu próprio corpo, como o homem. E, cada vez mais, o corpo torna-se sobrecarregado de conotações: objeto de obsessão de juventude,

cultivado dietética e terapeuticamente etc. Mais uma vez, a cultura dita normas em relação ao corpo. E esta concepção de vida e de mundo difere de cultura para cultura (FRANCO, 2006). O corpo tem uma intencionalidade dinâmica, que se direciona para os homens e para as coisas, com as quais compartilha o Mundo.

Segundo Medina (1998) para entender o corpo não basta apenas falar dele, é preciso perceber a riqueza da sua totalidade que se modifica na sua dimensão histórica, ou seja, os padrões de comportamento são adquiridos e transmitidos de indivíduo a indivíduo, de geração a geração. Para Franco (2006), essas dinâmicas sofrem influência do tempo e espaço. O corpo está constantemente se modificando de acordo com os valores da sociedade em que se encontra.

O Método Pilates

Segundo Souza e Vieira (2006), o Método Pilates é mais que um método, podendo ser considerado uma filosofia de treinamento do corpo e da mente com a meta de conseguir um controle preciso do corpo. Essa integração do corpo com a mente se dá através da concentração e da consciência corporais adotadas durante a realização dos exercícios (CAMARÃO, 2004).

O diferencial do método está na visão holística do seu criador, que compreende na mente e corpo são. Desta forma, o praticante do Método obtém uma integração do corpo e da mente, do condicionamento mental, do alívio do estresse e dores crônicas, melhora da autoestima, da conscientização corporal, promovendo o relaxamento (Mamber; Sgarioni, 2002).

O objetivo desta técnica é realizar movimentos eficientes, aumentando o desempenho muscular para recuperar o movimento funcional. Os exercícios do Pilates foram criados para facilitar os movimentos, permitindo ao praticante posições e posturas que minimizem atividades musculares não desejadas, que, frequentemente, são responsáveis por padrões de movimentos ineficientes e fadiga precoce (CRAIG, 2005).

Este método possibilita a realização de exercícios no solo (*Mat Pilates*) e em aparelhos (BARRA E ARAÚJO, 2007), que são classificados como: Reformer, Cadillac ou Trapézio, Barrel, Chair (Combo), Chair (Wunda). Estes aparelhos facilitam e reeducam o movimento (Becker, 2003). Também são utilizados como equipamentos auxiliares, a bola suíça, faixa elástica, colchonete, rolo de espuma, magic circle e outros.

O Pilates produz resultados significativos na prevenção de patologias e na recuperação das funções músculo-esqueléticas, atenuando o desequilíbrio entre a função de alguns grupos musculares (GARCIA, 2004). Além destas vantagens, Camarão (2004) infere que o Método Pilates também contribui para o aumento da autoestima, já que os exercícios são feitos com prazer e com grande variedade de movimentos. Independente da idade, qualquer pessoa pode ser beneficiada por este método que melhora a qualidade de vida e oferece resultados rápidos.

Para a execução dos exercícios do Método Pilates é importante que o praticante tenha controle e percepção do seu corpo, o que funciona como estímulos proprioceptivos de grande magnitude, os quais são responsáveis pela tomada da consciência corporal (GAGNON, 2005).

Metodologia

A pesquisa foi realizada com 26 mulheres, com idade entre 20 e 40 anos, de classe média, residentes na mesma cidade (Campos dos Goytacazes-RJ). Divididas em dois grupos de 13 mulheres cada: Grupo A (experimental), praticantes do Método Pilates e grupo B (controle), não praticantes de atividade física. Todos os indivíduos tiveram conhecimento prévio do estudo proposto, concordando em participar voluntariamente com a pesquisa.

O grupo experimental foi composto por mulheres que já realizaram mais de 30 sessões de Pilates. Segundo Joseph Pilates, inventor do Método: “Em 10 sessões você sentirá a diferença, em 20 você verá a diferença e em 30 você terá um corpo inteiramente novo”. Estas mulheres realizam aulas de Pilates no solo e em aparelhos, além de fazerem uso de equipamentos auxiliares nas aulas. Estas são realizadas no mesmo estúdio e pelo mesmo

instrutor de Pilates. Para a operacionalização da pesquisa, conforme o objetivo, para medir a insatisfação com a imagem corporal será utilizado o questionário BSQ “Body Shape Questionnaire”, adaptado e validado por Di Pietro (2001). Este questionário é simples e composto por 34 questões, que analisa pensamentos e comportamentos em relação ao corpo, podendo assim. Como medidas perspectivas, graduar a insatisfação corporal.

Estadística

Os dados obtidos foram analisados através de estatística descritiva e inferencial. Utilizando-se para a primeira, referências de médias, variâncias, desvio padrão e demais estatísticas quando necessário. Para a análise inferencial utilizou-se teste- t de Student .

Resultados e discussão

	Grupo A	Grupo B
Média	82,3	106,8
Erro padrão	6,55	10,79
Mediana	71,00	117,00
Desvio padrão	23,63	38,92
Intervalo	67,00	112,00
Mínimo	56,00	44,00
Máximo	123,00	156,00
Soma	1070,00	1388,00
Contagem	13,00	13,00

Tabela 1 - Análise descritiva do estudo

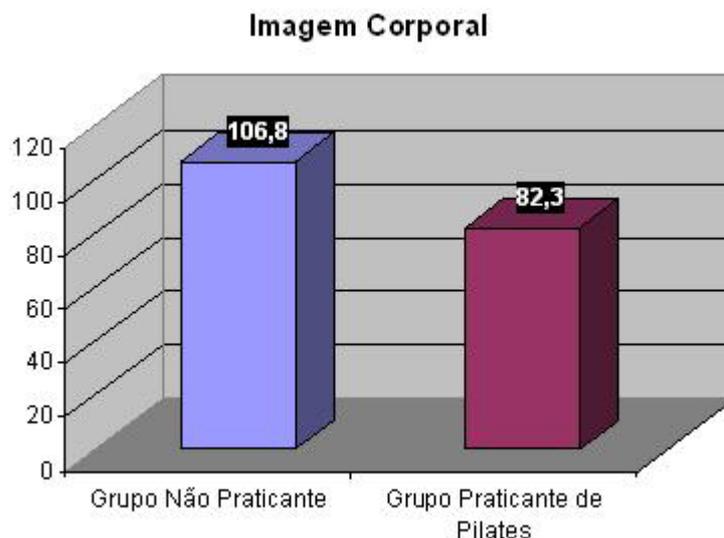


Gráfico 1 – Imagem Corporal

Após observação dos resultados, podemos dizer que, o estudo constatou através de análise descritiva (Tabela1) do questionário “BSQ”, médias de 106,8 para mulheres não praticantes de atividade física e 82,3 para o grupo de mulheres praticantes de Pilates. O que demonstra não haver quaisquer níveis de insatisfação com a imagem corporal.

A imagem corporal é construída e associada ao autoconceito e identidade, tem como fatores dependentes o desenvolvimento do sistema neurofisiológico, a percepção, as relações sociais e culturais, incluem “aspectos conscientes e inconscientes” e está vinculada à identidade e à experiência existencial de cada um, dinâmica como as relações com o mundo (TAVARES, 2003, p. 36).

Apesar das médias dos dois grupos permanecerem no primeiro nível (menos de 110 pontos: você tem quase nenhuma preocupação com a sua aparência) o grupo praticante de Pilates possui uma média significativamente menor (82.3) do que o grupo que não pratica qualquer atividade física (106.8), cuja média está próxima do limiar para o próximo nível que é de 110 pontos.

A imprensa denominada feminina mistifica um padrão ideal de corporeidade para este sexo, a partir de seus editoriais, consolidando o papel deste gênero em nossa sociedade. Esse discurso midiático se torna real quando propõe de forma assertiva uma transformação corporal, sem considerar que os modelos são tratados para as fotos com tecnologia de ponta e cosméticos, processos esses inviáveis no dia-a-dia (BRAGA, 2003).

Contrariando os resultados do presente estudo, no que se refere ao teste “BSQ” quanto à análise descritiva, observa-se, na revisão de literatura, estudos que apontam para o alto grau de insatisfação com a imagem corporal em diversas faixas etárias, assim como o distúrbio na autopercepção, quando indivíduos, mesmo estando em peso ideal, têm uma percepção de corpo mais volumoso e fora dos padrões de beleza atuais, sendo em maior proporção em indivíduos do sexo feminino (se acham gordas) e de classes mais altas, com maior abrangência nos grandes centros, embora no interior já se perceba essas mesmas características. (DE LUCIA, 2001; CAMPAGNA e SOUZA, 2006; GOMES e CARAMACHI, 2007; KAKESHITA e ALMEIDA, 2006).

Para verificar as diferenças entre os grupos, foi realizada estatística através do teste-t de Student, observando-se que a diferença entre os grupos foi significativa com um $p < 0,05$.

Outro ponto interessante para ser notado é que apenas 15% do grupo A obteve o índice acima de 110 pontos enquanto 54% do grupo B obteve o índice acima de 110 pontos. Confirmando que, o Pilates influencia de modo positivo sobre o nível de Imagem Corporal de mulheres com idades entre 20 e 40 anos, o que reafirma a máxima de que o método promove o auto-conhecimento e a harmonia dos movimentos necessários para a qualidade nas atividades da vida diária, proporcionando um estilo de vida saudável.

Damasceno *et al.* (2005) lecionam que os principais motivos para que as pessoas iniciem programa de atividade física é a insatisfação com a imagem corporal e a alta valorização de se obter níveis de gordura corporal baixo.

Sendo a magreza e o corpo esbelto um indicativo de felicidade e prosperidade, tudo que se diferencia torna-se alvo de discriminação e a busca de uma mudança significativa na aparência física é motivada apenas pelo desejo de aceitação (ALMEIDA, SANTOS, PASIAN e LOUREIRO, 2005).

Estudos realizados com 150 mulheres, subdivididas em 5 grupos (não-obesa, sobrepeso e obesidade grau I, II, III,) demonstram escolhas associadas a representações de baixo peso o que significa dizer que, tanto nas representações de corpo real e ideal, o desejo de imagem prezam os estereótipos de corpo magro e esbelto, identificando dificuldades na autopercepção corporal¹⁶.

Segundo Paim e Strey (2005), a imagem corporal é influenciável e modificável, dentre outros fatores, pela realidade e pelas expectativas e julgamentos que se pensa que a coletividade tem sobre os indivíduos.

Conclusões

Por meio dos resultados obtidos nesta pesquisa, percebemos que não houve quaisquer níveis de insatisfação com a imagem corporal. Entretanto, evidenciou-se que os exercícios do Método Pilates geram efeitos positivos quando aplicado em mulheres de 20 a 40 anos, pois

somente 15% das entrevistadas praticantes do Método apresentaram maior nível de insatisfação com a imagem corporal. Assim, a prática do método Pilates pode ser um recurso que influencia positivamente na imagem corporal.

Referências Bibliográficas:

ALMEIDA, G. A. N.; SANTOS, J.E.; PASIAN, S.R.; LOUREIRO, S.R. **Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório**. Maringá: Psicologia em estudo, 2005

BANFIELD; McCABE, M.P. **An evaluation of the construct of body image**. Adolescence, v. 37, n.146, p. 373-393, 2002.

BARRA, B. S; ARAUJO, W. B. **O efeito do Método Pilates no ganho da flexibilidade**. Linhares, 2007. 37 f. Monografia da Faculdade de Ciências Aplicadas “Sagrado Coração” – UNILINHARES. Curso de Educação Física. Linhares, Espírito Santo, 2007.

BARROS, D. D. **Imagem corporal: a descoberta de si mesmo**. História, Ciência e Saúde. Manguinhos, 2005.

BECKER, A. Uma revolução do fitness que começou há 80 anos. <http://www.physiopilates.com/modules.php?name=Conteudo&pa=showpage&pid=4>. 2003. Acesso em 19 de janeiro de 2006.

BRAGA, A. **Corporeidade discursiva na imprensa feminina: um estudo de editoriais**. Em questão. Porto Alegre, v. 9, n. 1, p.109 -120, 2003.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CAMPAGNA, V. N.; SOUZA, A. S. L. **Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina**. Boletim de Psicologia. São Paulo, 2006.

CRAIG, C. **Pilates com a bola**. São Paulo: Phorte, 2005.

DAMASCENO, V. O. **Correlação entre o nível de insatisfação com a imagem corporal e perfil antropométrico de indivíduos praticantes de atividade de academia**, 2004. 77f. cap. I, I e III da Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana). Universidade Castelo Branco, 2003.

DAMASCENO, V. O.; LIMA, J. R.; VIANNA, J. M.; VIANNA, V. R. A.; NOVAES, J. S. **Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada**. Revista Brasileira de Medicina no Esporte, v.11, n. 3, maio/junho, São Paulo, 2005.

DE LUCIA, M. C. S. As exigências da plástica atual e suas vicissitudes. **Anais do I Congresso Interamericano de Psicologia e Saúde**. São Paulo. 2001.

DI PIETRO, M.C. **Validade Interna, dimensionalidade e desempenho da escala “Body Shape Questionnaire”**. Dissertação de Mestrado. Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, 2001.

FRANCO, S. C. **Cultura - inclusão e diversidade**. São Paulo: Moderna, 2006.

GAGNON, L. H. **Efficacy of Pilates exercises as therapeutic intervention in treating patients with Low Back Pain**. Knoxville: The University of Tennessee, 2005. (Doctorate-

thesis). Disponível em:<<http://www.efisioterapia.net/descargas/pdfs/228desequilibrios-musculares.pdf>> Acesso em 15 de julho de 2007.

GARCIA, I. E; CAVALCANTI, S. M. R; AOKI, M. S. **Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol.10 no.6 Niterói Nov./Dec. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.com> Acesso em: 24 /04/2007.

GOMES, G. R.; CARAMACHI, S. **Valorização de beleza e inteligência por adolescentes de diferentes classes sociais.** Rev. Psicologia em Estudo, Maringá, 2007.

KAKESHITA, I. S.; ALMEIDA, S. S. Relação entre índice de massa corpórea e a percepção de auto-imagem em universitários. **Revista de Saúde Pública**, v. 40, n. 3. São Paulo, 2006.

MAMBER, D.; SGARIONI, M. O homem que controlava. <http://vidasimples.abril.com.br/livre/edicoes/021/02.shtml>. 2002. Acesso 14 de fevereiro de 2006.

MEDINA, J. P. S. **O Brasileiro e seu Corpo.** Campinas: Papirus,1998.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Londrina: Midiograf, 2003.

PAIM, M.C. C. STREY. M. N. **Percepção de corpo da mulher que joga futebol.** Revista digital. Buenos Aires, n. 85, 2005. Disponível em: <www.efedesportes.com>. Acesso em: 01 de junho 2008.

RICCIARDELLI, .A; Mc CABE, .P; BANFIELD, S. Body image and body methods in adolescent boys role of parents, friends and the media. **Journal Psychomatic Research**, v. 49, p.189-97, 2000.

RODRIGUES, J. C. **Tabu do Corpo.** Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006.

SOUZA, M. S; VIEIRA, C. B. **Who are the people looking for the Pilates method?** Journal of Bodywork and Movement therapies, Volume 10, Issue 4, October 2006, Pages 328-334.

TAMAYO, A. *et al.* **A influência da atividade física regular sobre autoconceito.** Estudos de Psicologia, natal, v.6, n.2, p.157-165, 2001.

TAVARES, M. C. F. **Imagem corporal: conceito e desenvolvimento.** São Paulo: Manole, 2003.

Rua: Major Euclides Maciel, 346
Turf Club, Campos dos Goytacazes-RJ
CEP: 28015-160