

39 - PERCEPÇÃO DA AUTOESTIMA E AUTOIMAGEM DE IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DO MÉTODO PILATES

SABRINA FERNANDES DE AZEVEDO¹
GABRIELA SOUZA SILVA²
ELAINE CRISTINE DA SILVA¹
MILENA KETZER CALIENDO DOS REIS¹
RUBIAN DIEGO ANDRADE³
POLIANA PIOVEZANA DOS SANTOS¹
CÍNTIA VIEIRA⁴
RUDNEY DA SILVA¹

Universidade do Estado de Santa Catarina – CEFID/UDESC, Florianópolis, SC, Brasil¹

Instituto de Ensino Superior da Grande Florianópolis, São José, SC, Brasil²

Universidade Federal de Juiz de Fora – Campus Governador Valadares, MG, Brasil³

Clínica Integrar e Instituto Docusse de Osteopatia e Terapia Manual, Florianópolis, SC, Brasil⁴

saedfisica@gmail.com

Doi: 10.16887/93.a1.39

ABSTRACT

The aging process can produce a decrease in self-image and self-esteem. These changes resulting from aging can be eroded by the practice of physical activity. **Objective:** Evaluate and compare to self-esteem and self-image in elderly practitioners and non practitioners of the Pilates method. **Method:** The sample was composed by 60 participants which were divided in two groups: G1 with 30 elderly adepts of method Pilates and the G2 containing 30 elderly not practicing physical exercise, both groups with age equal or higher than 60 years. The instrument used was the questionnaire of self-esteem and self-image developed by Steglich and an assessment sheet to characterize the elderly. **Results:** It was observed that the practitioners of Pilates presented high self-esteem and self-image compared to the group that did not practice physical exercises. In relation to G1, the principal reason for admission to and permanence in the program, was the improvement of physical and mental health. Most of the elderly were pursuing the practice of Pilates with frequency of twice a week and the majority have practiced this modality for 4 to 12 months. **Conclusion:** The Pilates method can benefit in improving self-esteem and self-image in the elderly.

Keywords: aged, self concept, exercise movement techniques

RESUMEN

El proceso de envejecimiento puede producir una disminución en la percepción de la propia imagen y autoestima. Estos cambios derivados del envejecimiento pueden ser mitigados por la práctica de actividad física. **Objetivo:** Evaluar y comparar la autoestima y la autoimagen en adultos mayores practicantes y no practicantes del método Pilates. **Método:** La muestra estuvo compuesta por 60 participantes divididos en dos grupos: G1 con 30 adultos mayores practicantes del método Pilates y G2 con 30 adultos mayores que no practican ejercicio físico, ambos grupos con 60 años o más. El instrumento utilizado fue el cuestionario de autoestima y autoimagen desarrollado por Steglich y un formulario de evaluación para caracterizar a los ancianos. El tratamiento estadístico se calculó y

describió en el programa BioEstat 5.0 con un nivel de significancia de $p \leq 0.05$ determinado por la prueba de chi-cuadrado. **Resultados:** Se observó que los practicantes de Pilates tenían alta autoestima y autoimagen en comparación con el grupo que no practicaba ejercicios físicos. Con relación al G1, el principal motivo de ingreso y permanencia en el programa fue la mejora de la salud física y mental. La mayoría de los ancianos realizaba Pilates dos veces por semana y la mayoría venía practicando esta modalidad entre 4 y 12 meses. **Conclusión:** El método Pilates puede beneficiarse en la mejora de la autoestima y la autoimagen en los adultos mayores.

anciano, autoimagen, técnicas de ejercicio con movimientos

ABSTRAIT

Le processus de vieillissement peut produire une diminution de la perception de l'image de soi et de l'estime de soi. Ces changements résultant du vieillissement peuvent être atténués par la pratique d'une activité physique. **Objectif:** Évaluer et comparer l'estime de soi et l'image de soi chez les personnes âgées pratiquantes et non pratiquantes de la méthode Pilates. **Méthode:** L'échantillon était composé de 60 participants répartis en deux groupes: G1 avec 30 personnes âgées pratiquant la méthode Pilates et G2 contenant 30 personnes âgées ne pratiquant pas d'exercice physique, les deux groupes étant âgés de 60 ans ou plus. L'instrument utilisé était le questionnaire d'estime de soi et d'image de soi développé par Steglich et un formulaire d'évaluation pour caractériser les personnes âgées. Le traitement statistique a été calculé et décrit dans le programme BioEstat 5.0 avec un seuil de signification de $p \leq 0,05$ déterminé par le test du chi carré. **Résultats:** Il a été observé que les pratiquants de Pilates avaient une estime de soi et une image de soi élevées par rapport au groupe qui ne pratiquait pas d'exercices physiques. En ce qui concerne G1, la principale raison d'adhérer et de rester dans le programme était l'amélioration de la santé physique et mentale. La plupart des personnes âgées pratiquaient le Pilates deux fois par semaine et la plupart pratiquaient cette modalité depuis 4 à 12 mois. **Conclusion:** La méthode Pilates peut améliorer l'estime de soi et l'image de soi chez les personnes âgées.

sujet âgé, concept du soi, techniques d'exercices physiques

RESUMO

O processo de envelhecimento pode produzir uma diminuição na percepção da autoimagem e autoestima. Estas mudanças decorrentes do envelhecimento podem ser amenizadas pela prática de atividade física. **Objetivo:** Avaliar e comparar a autoestima e autoimagem em idosos praticantes e não praticantes do método Pilates. **Método:** A amostra foi constituída por 60 participantes divididos em dois grupos: G1 com 30 idosos praticantes do método Pilates e o G2 contendo 30 idosos não praticantes de exercício físico, ambos os grupos com idade igual ou maior de 60 anos. O instrumento utilizado foi o questionário de autoestima e autoimagem desenvolvido por Steglich e uma ficha de avaliação para caracterizar os idosos. O tratamento estatístico foi calculado e descrito no programa BioEstat 5.0 com nível de significância de $p \leq 0,05$ determinado pelo teste qui-quadrado. **Resultados:** Observou-se que os praticantes de Pilates apresentaram elevada autoestima e autoimagem comparada ao grupo que não praticava exercícios físicos. Em relação ao G1 o principal motivo de ingresso e permanência no programa foi a melhora da saúde física e mental. A maior parte dos idosos realizavam a prática de Pilates com frequência de duas vezes por semana e a maioria já praticava esta modalidade de 4 a 12

meses. **Conclusão:** O método Pilates pode beneficiar na melhoria da autoestima e autoimagem em idosos.

Palavras Chave: idosos, autoimagem, técnicas de exercício e de movimento.

INTRODUÇÃO

Envelhecer é um processo natural dos seres vivos, contudo modificações que ocorreram ao longo dos anos evidenciam que houve um aumento significativo no que tange a expectativa de vida (Barbon, Wietholter & Flores, 2016). O processo de envelhecimento pode estar associado a uma diminuição das funções, sociais, intelectuais e funcionais, bem como fisiológicas, anatômicas, bioquímicas e psíquicas (Barbon, Wietholter & Flores, 2016). A chegada do envelhecimento pode ser representada através de diversas alterações, contudo essa fase da vida transpõe o processo biológico e cronológico, chegando a alterações nos aspectos emocional e estético, com maior ênfase no psíquico e social do indivíduo (Fechine & Trompieri, 2012; França, Barbosa, Fett & Fett, 2016).

Nessa fase da vida há uma percepção acerca das modificações que ocorrem no indivíduo. Sendo assim, a imagem corporal reflete-se na percepção que o mesmo tem acerca do seu corpo, podendo ser influenciada pelos conceitos e valores da sociedade. Formamos essa imagem a partir das sensações e das representações que fazemos do nosso corpo e pelo que a sociedade idealiza sobre ele (Kernis, 2005). Nessa senda, importante destacar a identidade psicológica, na qual trata-se de um processo que engloba a autoestima e autoimagem (Kernis, 2005).

O autor entende que a autoestima conceitua-se pela forma como o indivíduo elege suas metas, aceitação, valorização do outro e projeção das expectativas e projetos, se elevada, sugere saúde mental, habilidades sociais e bem-estar, já a baixa autoestima pode estar associada com humor negativo, percepção de incapacidade entre outros fatores (Kernis, 2005).. A autoimagem é a representação do próprio corpo desenvolvida na mente do indivíduo. Para tanto, sendo a análise desta representação positiva, a autoimagem também será, gerando maior autoconfiança e levando a sensação de competência para viver e ser digno da felicidade (Benedetti & Petroski, 2003).

A autoestima e a autoimagem diminuem com o envelhecimento, podendo estar relacionado com as perdas progressivas, irreversíveis e fisiológicas, de status social ou de entes queridos. As mudanças decorrentes do envelhecimento podem ser atenuadas ou até revertidas pela prática de atividade física regular, tendo ação eficaz para manutenção da autoestima positiva de idosos, bem como benefícios nas relações sociais com a família e amigos, melhoria da capacidade funcional e integração social (Krawczynski & Olszewski, 2000). Apresenta ainda efeitos na diminuição dos efeitos do processo de envelhecimento, como desenvolvimento e progressão de doenças crônicas e incapacidades, e aumenta a expectativa de vida, colaborando na melhora aspectos psicológicos e cognitivos (de Oliveira, da Silva, Scherer, do Nascimento Júnior & Antunes, 2019; Loyola Filho, Firmo, Mambrini, Peixoto, Souza Junior, Andrade, Lima-Costa & Acúrcio, 2019).

A Organização Mundial de Saúde - OMS destaca que dentre todos os benefícios advindos da atividade física, tais como à melhoria da saúde mental e na qualidade de vida e bem-estar do indivíduo, pode auxiliar ainda no atraso da demência (WHO, 2020). Sendo assim, a prática de atividade física regular para a idosos deve contemplar dentre outras modalidades, exercícios aeróbicos, de resistência, flexibilidade e equilíbrio (Galloza, Castillo & Micheo, 2017). Outros fatores devem estar associados com a prática de atividade física, dentre eles a modificação no estilo de vida do indivíduo, tais como a dieta balanceada e o treinamento físico que se destacam por serem meios não farmacológicos que buscam combater a diminuição da imunidade associado à idade, bem como preservar o percurso

natural do envelhecimento (Sellami, Gasmi, Denham, Hayes, Stratton, Padulo & Bragazzi, 2018).

Segundo dados Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2019) o Brasil vem passando por importante transição sociodemográfica, em 2070, a estimativa é que a proporção da população idosa brasileira (acima de 35,0%) seria, inclusive, superior ao indicador para o conjunto dos países desenvolvidos. Importante mencionar que o envelhecimento promove diversas adaptações fisiológicas, tais como declínio funcional dos sistemas cardiovascular, musculoesquelético e nervoso central. Diante desses dados, a prática de atividade física regular pode ainda contribuir no envelhecimento saudável da população, tendo em vista que tem como objetivo o fortalecimento muscular, a melhora da flexibilidade e do condicionamento aeróbico, oferecendo benefícios à autonomia funcional em indivíduos com mais de 60 anos, bem como alteração na imagem do corpo (Dantas, Paz, Straatmann & Lima, 2015).

Diante desse contexto, um dos exercícios que vem apresentado uma grande procura, tendo em vista os benefícios que pode proporcionar é o método Pilates, onde se destaca nos âmbitos do esporte e reabilitação, preferencialmente na população de idosos. O método Pilates foi desenvolvido pelo alemão Joseph Hubertus Pilates durante a Primeira Guerra Mundial, mas somente na década de 1980 passou a ser reconhecido internacionalmente, e nos anos 1990 ganhou popularidade principalmente no campo da reabilitação (Dantas, Paz, Straatmann & Lima, 2015). Segundo Latey o método se caracteriza por programa completo de condicionamento físico e mental, técnica dinâmica que visa trabalhar força, alongamento, flexibilidade e equilíbrio.

Sendo assim, o método que combina filosofias orientais e ocidentais, como forma de condicionamento físico que objetiva proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, sendo capaz de melhorar a força, flexibilidade, boa postura, controle postural, consciência corporal e percepção do movimento (Lopes, Ruas & Patrizzi, 2014; Kümpel, Porto, Silva, Aguiar, Lima, Campos, Castro, & Quadros, 2020). Dentre os benefícios proporciona ainda a integração geral de todos os movimentos do corpo, envolvendo contrações musculares de alto ou baixo limiar, explorando exercícios de amplitude de movimento completa entre outros (McNeill, 2011). Promove ainda benefícios cardiorrespiratórios, aumento da densidade mineral óssea, diminuição do risco de doenças crônicas degenerativas, aperfeiçoamento do desempenho muscular e funcional e outros.

Nesse sentido, torna-se um desafio incentivar idosos para que possam aproveitar esta fase da vida, de forma saudável, independente, sentindo-se bem e, conseqüentemente, melhorando seu nível de qualidade de vida. Acreditando nos benefícios que a prática de um exercício físico, como o método Pilates pode proporcionar na qualidade de vida do idoso, o presente estudo teve como objetivo avaliar e comparar a autoestima e a autoimagem em idosos praticantes de Pilates e não praticantes de atividade física.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi comparar a autoestima e a autoimagem em idosos praticantes de Pilates e não praticantes de exercício físico.

MÉTODO

O estudo em questão caracterizou-se como uma abordagem descritiva, de análise quantitativa e caráter transversal. O mesmo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da Universidade Paulista (UNIP) sob o parecer nº 1.063.866. Com a amostra por conveniência, foi composta por 60 indivíduos idosos com idade igual ou acima de 60 anos, de ambos os gêneros, sendo divididos em dois grupos: 30

idosos praticantes exclusivamente do método Pilates (G1) e 30 idosos não praticantes exercícios físicos (G2).

Desta forma, os critérios de inclusão gerais foram: idosos com idade igual ou acima de 60 anos, com capacidade de locomoção e função cognitiva preservadas. E especificamente para o G1 foram: idosos que praticavam o método Pilates com uma frequência de duas ou mais vezes por semana, na região da Grande Florianópolis, por no mínimo quatro meses. E para o G2 foram: idosos que residiam na Grande Florianópolis e que não praticavam atividade física regularmente no mínimo há seis meses. Os critérios de exclusão gerais para os dois grupos foram: indivíduos com idade abaixo de 60 anos, indivíduos acamados, cadeirantes, com doenças neurológicas e que possuísem incapacidade para compreender o questionário. E especificamente para o G1 foram: praticantes do método Pilates com uma frequência de uma vez por semana e/ou por um período menor que quatro meses. E para o G2 foram: idosos que praticavam alguma atividade física, ou que não praticavam há menos de seis meses.

Para a coleta de dados foi contatado com os responsáveis pelos locais de prática e solicitando a autorização para realização do estudo, assim como o agendamento das avaliações. Em seguida ocorreu seleção dos participantes intencionalmente, de acordo com os objetivos da pesquisa, critérios de inclusão e exclusão, a entrega do Ofício e o Termo de Consentimento e a aplicação de uma ficha de caracterização dos sujeitos, e o questionário de autoestima e autoimagem desenvolvido por Steglich nos locais de prática na qual o participante estava inserido, todos na Grande Florianópolis.

Os instrumentos de coleta foram: uma ficha de avaliação de caracterização que incluía perguntas relativas aos dados de identificação (sexo, faixa etária, estado civil), ao tempo de prática em que faziam o método Pilates, se praticava outra atividade física, e os motivos que os levaram a ingressar e a permanecer no programa. E o questionário semiestruturado de autoestima e autoimagem elaborado por Steglich em forma de entrevista individual. Tal instrumento foi dividido em quatro aspectos fundamentais: orgânicos, sociais, intelectuais e emocionais, sendo que cada aspecto possui outros subaspectos: orgânicos (genéticos, morfológicos e fisiológicos), sociais (socioeconômico, condições da família e realização profissional), intelectuais (escolaridade, educação e sucesso profissional), emocionais (felicidade pessoal, bem-estar social, integridade moral). O questionário apresenta 41 questões relativas à autoestima e 37 questões relacionadas à autoimagem. Cada questão apresenta cinco alternativas de respostas (cada resposta apresenta uma determinada pontuação, variando de 1 a 5, sendo que ao final obtém-se um *escore* somatório de todos os itens estudados). Para avaliar as variáveis autoestima e autoimagem e suas categorias, utilizou-se a pontuação sugerida por Mazo et al.²⁴: autoestima – baixa: valores entre 41 e 163; alta: valores 164 e 205, e autoimagem – baixa: valores entre 37 a 147; alta: valores entre 148 e 185. A metodologia de avaliação descrita baseia-se na atribuição de valores para cada resposta do participante, o qual cada *escore* permite a classificação individual de cada idoso avaliado.

Os dados coletados foram avaliados por meio da análise quantitativa descritiva, visando-se determinar as condições de tendência dos dados obtidos e desta forma caracterizar um grupo em questão, seguindo o princípio determinado por Steglich, o qual tabulou os dados pelo emprego da avaliação por corte. Os dados obtidos foram tabulados no programa *Microsoft Office Excel 2007* e para tratamento dos dados utilizou-se o programa *BioEstat 5.0*. Foi calculado a média aritmética e desvio-padrão (σ), utilizando estatística descritiva, correlação linear/coeficiente de correlação de Pearson (r) para comparação dos resultados e o nível de significância foi estabelecido $p \leq 0,05$, determinado pelo teste de qui-quadrado. O teste Kolmogorov-Smirnov foi usado para avaliar a normalidade das variáveis de desfecho. Visto que os dados apresentaram distribuição normal, o Coeficiente de

Correlação de Pearson (p) foi utilizado para verificar a correlação entre as variáveis: tempo gasto com atividade física, nível de estresse e a mobilidade (capacidade física)

RESULTADOS

Este estudo contou com uma amostra total de 60 idosos, no G1 a média de idade foi de 70,40 anos, tendo como a menor idade 60 anos e a maior 84 anos, 47% (n= 14) da amostra deste grupo declarou-se casado(a) e 87% (n= 26) do sexo feminino. Já no G2, a média de idade foi de 71,43 anos tendo como a menor idade 60 anos e a maior 90 anos, 57% (n= 17) afirmaram estar viúvo (a) e 83% (n= 25) do sexo feminino (Tabela 1).

Em relação ao G1, 80% (n= 24) dos idosos praticavam o método Pilates numa frequência semanal de duas vezes por semana, enquanto que 20% (n= 6) praticavam três vezes por semana. Conforme o tempo de prática, 36% (n= 11) realizavam de 4 a 12 meses, seguido por 30% (n= 9) de 3 a 5 anos, 27% (n= 8) de 1 a 2 anos, e apenas 7% (n= 2) de 5 a 6 anos.

Tabela 1. *Dados dos Participantes (referente à faixa etária, estado civil e sexo).*

	(G1)	(G2)
Faixa Etária	%	%
60-64 anos	40%	31%
65-69 anos	17%	17%
70-74 anos	23%	17%
75-79 anos	10%	7%
80 anos ou mais	20%	28%
Estado Civil		
Solteiro (a)	7%	3%
Casado (a)	47%	33%
Divorciado (a)	13%	7%
Viúvo (a)	33%	57%
Sexo		
Feminino	87%	83%
Masculino	13%	17%

G1: Praticantes do método de Pilates; G2: Não praticantes de Exercícios Físicos;

Quando questionados em relação aos fatores motivacionais de ingresso e permanência a prática do método Pilates, observou-se que 45% (n= 14) e 55% (n= 16) respectivamente, indicaram em melhorar a saúde física e mental (Tabela 2).

Tabela 2. *Fatores motivacionais de ingresso e de permanência.*

Motivos de ingresso ao método do pilates	n	%
Melhorar a saúde física e mental	14	45
Problema de saúde	7	19
Indicação médica	5	16
Convívio social	1	5
Incentivo de parentes e amigos	1	5
Ocupar o tempo livre	1	5
Outros	1	5
Motivos de permanência ao método pilates		

Melhorar a saúde física e mental	16	55
Gostar da modalidade	8	27
Convívio social	6	18

De acordo com as variáveis autoestima e autoimagem, verificou-se que 24 idosos praticantes de Pilates possuíam autoestima e autoimagem elevada (80%), e apenas 6 possuíam autoestima e autoimagem baixa (20%). Já dos não praticantes, apenas 5 possuem autoestima e autoimagem alta (17%) e 25 possuíam autoestima e autoimagem baixa (83%) (Tabela 3). No G1 a média de pontuação da autoestima foi de 165,1 podendo ser observado que 19 idosos possuíam autoestima elevada (63%), e 11 possuíam autoestima baixa (37%). Já no G2 a média foi de 129,4 pontos, somente 8 possuíam autoestima elevada (27%) e 22 autoestima baixa (73%). Quando se refere somente à autoimagem a média do G1 foi de 162,73 no qual 26 obtiveram autoimagem elevada (87%), e 4 obtiveram autoimagem baixa (13%). Já no G2, a média foi de 131,63 havendo assim 12 idosos com autoimagem elevada (40%) e 18 autoimagem baixa (60%). Todas as variáveis possuem um nível de significância menor que $p \leq 0,05$ e uma associação de Pearson $r=0,216$ para a variável autoestima e $r=0,100$ para a variável autoimagem, indicando uma correlação positiva moderada entre as diferenças.

Tabela 3. *Variável Autoestima e Autoimagem*

Grupo	Índice*	(p)	(σ)	(r)
G1	317,83	0,0009	+/- 25,40	r = 0,2199
G2	261,63	0,0001	+/- 43,78	r = 0,2199

G1: Praticantes do método de Pilates; G2: Não praticantes de Exercícios Físicos; *Média Aritmética do escore, p: significância da amostra, $p \leq 0,05$; Teste de Qui quadrado; Desvio Padrão (σ) Coeficiente de Pearson (r). Sendo a somatória do ponto de corte 312 pontos.

DISCUSSÃO

Durante o processo de envelhecimento humano o corpo passa por alterações fisiológicas e estruturais, características do envelhecimento, e que em muitas situações impossibilitam a realização de algumas atividades diárias. A procura pela prática do método Pilates vem crescendo mundialmente pelos benefícios que ela proporciona, como uma melhor qualidade de vida, saúde e bem-estar (Mazo, Cardoso & Aguiar, 2006). Os resultados obtidos neste estudo identificaram que os idosos praticantes de Pilates possuíam autoestima e autoimagem elevada e sentiam-se motivados pela prática de exercícios físicos.

Resultado semelhante foi observado no estudo de Steglich, autor do instrumento utilizado, que estudou três grupos de idosos acima de 65 anos (não aposentados, aposentados ativos e aposentados insuficientemente ativos) e concluiu que os idosos não aposentados e os aposentados ativos apresentaram autoestima e autoimagem significativamente mais altas quando comparados a os aposentados insuficientemente ativos. Noutro estudo, utilizando o mesmo instrumento, em um programa de atividades físicas em idosos institucionalizados, num período de três meses, observou-se melhora significativa na autonomia e independência deles, assim como na autoimagem e autoestima melhora e manutenção da autoestima²⁶. Já noutro estudo, com um instrumento diferente ao utilizado, mas com 165 idosos da mesma faixa etária, obteve-se os resultados conforme os achados deste estudo, nos quais as atividades físicas aumentaram a autoestima e potencializam a qualidade de vida (Blum, 2002).

Segundo o estudo de Mcauley et al. com 174 idosos, constataram que um ano de prática de exercícios físicos colaboram para melhorias da autoestima, aptidão física,

diminuição da gordura corporal e aumento da autoeficácia. Num estudo de revisão, ao analisar 113 estudos que abordavam a relação entre exercícios físicos e autoestima observou-se que essa prática influencia também na percepção da autoeficácia, interferindo positivamente sobre a autoestima global (Antunes, Mazo & Balbé, 2011). Corroborando com estes dois resultados, idosas mais ativas e com ausência de doenças têm melhor autoestima e menor percepção de sentimentos negativos (Blum, 2002).

Por outro lado, observaram-se também resultados opostos a este estudo. Marques et al. averiguaram que tanto os praticantes quanto os não praticantes de Pilates, apresentaram boa autoestima e autoimagem. Concluíram então que a satisfação da imagem corporal dos praticantes não foi suficiente, sendo impossível apontar se foi à prática de atividade que levou aos altos níveis desta. Esta alteração pode ser explicada pela diferença de idade da amostra, que constituiu indivíduos de 20 a 60 anos. Evidenciando assim, que a prática do método Pilates pode ser uma importante ferramenta para a melhora das questões psicológicas e aceitação das modificações do corpo provenientes do processo de envelhecimento.

Além disso, o presente estudo discorda também dos achados de Brandão et al. que analisaram idosas de um grupo de ginástica e concluíram que as percepções de autoestima e autoimagem estavam fortemente ligadas as suas vidas e não, necessariamente ligadas à prática de atividades físicas. Essa diferença pode ser explicada pelo número de indivíduos da amostra e pelo tempo de prática da atividade. Tanto o estudo de Brandão et al. quanto o de Marques et al. concordam que a participação de idosas em programas de atividades físicas é um fator que pode contribuir na qualidade de vida, porém não é fator determinante para implicar em mudanças significativas na autoestima e autoimagem. Estudos acrescentam que a prática de atividade física não é fator determinante para implicar mudanças, pois estes fatores estão intimamente ligados a uma questão de aceitação da sua vida, do que está acontecendo tanto com o seu corpo, e as mudanças que nele ocorrem, quando no seu meio (Mourão & Silva, 2010; Antunes, Mazo & Balbé, 2011).

Os dados encontrados em relação à amostra se assemelham aos encontrados em outras pesquisas na quais a predominância é o sexo feminino (Latey, 2001; Mcauley, Katula, Duncan, Mihalko, 2000). Tendo como base os últimos dados do IBGE, o município de Florianópolis apresenta um número de habitantes de 27.822 idosas e de 20.312 idosos. A faixa etária apresentada pela amostra demonstra estar de acordo com a realidade brasileira, em que 75% dos idosos têm a idade entre 60 a 74 anos, tendo como a expectativa de vida atual de 73,4 anos coincidindo com outros estudos (Mourão & Silva, 2010).

Em relação aos fatores motivacionais e permanência em programas de exercícios físicos, estudos feitos com idosos, um utilizando o mesmo protocolo da pesquisa e o outro utilizando um instrumento diferente, acordaram que os motivos que leva os idosos a ingressarem no programa de exercício físico são os que impulsionam a permanência neste, principalmente os relacionados à melhoria a saúde física e mental, além dos benefícios psicossociais que elevam a autoestima e autoimagem (Almeida, Loureiro & Santos, 2002). Um estudo semelhante também concorda sobre a adesão, mas aponta como principal motivo de permanência o gosto pela prática de atividade física e a melhora na postura (Oliveira, Marques, Medeiros, Borowski, Silva, Conceição & 2012).

O presente estudo obteve associação significativa entre as variáveis autoestima e autoimagem. Concordando com o estudo de Almeida et al., o qual realizou-se uma pesquisa tendo como instrumento a técnica do desenho da figura humana e relatou que autoestima está relacionada à imagem corporal, definida como sendo a experiência psicológica de alguém sobre a aparência e o funcionamento do seu corpo. Contestando os estudos que apontam a que autoimagem é definição e projeção do corpo na mente, sendo a autoimagem apenas um dos componentes da autoestima, que constitui um conceito mais amplo não apresentando esta associação (Caluête, Nóbrega, Gouveia, Galvão & Vaz, 2015). No

entanto, de acordo com os resultados do presente estudo foi possível observar que os idosos do G1 estão mais satisfeitas com a própria imagem do que com a autoestima. Isso pode ser explicado pelo fato de a análise não ter sido estratificada por sexo pela baixa inclusão de idosos do sexo masculino. Porém, é possível que diferentes percepções possam estar associadas ao gênero de praticantes do método Pilates.

CONCLUSÃO

O estudo constatou que a maioria dos idosos praticantes do método Pilates apresentam um maior nível de autoestima e autoimagem quando comparados àqueles que não praticam nenhuma atividade física. Desta forma, o método Pilates pode proporcionar benefícios psicossociais aos idosos, fundamentais para qualidade de vida e conseqüentemente, melhora a autonomia e a independência, elevando assim a autoestima e autoimagem. O conhecimento dos motivos de ingresso e permanência nos programas, bem como a avaliação da autoestima e autoimagem dos idosos participantes, é uma informação essencial para que o profissional compreenda as expectativas dos idosos, planejando seus atendimentos de forma que motive os alunos a darem continuidade a esta prática de modo prazeroso.

Desta forma, recomenda-se que novos estudos sejam realizados, tendo como enfoque o método Pilates com relação à autoestima e autoimagem, como por exemplo, a comparação deste método e outra atividade, com amostras mais expressivas, expandindo-os para outras populações, aumentando a amostra de idosos do sexo masculino, além de levar em consideração o nível socioeconômico e a avaliação destas variáveis antes e após iniciarem a prática do método Pilates. Além disso, entender que restrições à prática de atividade física é mais prevalente entre os idosos, pode contribuir para o processo de incorporação de pessoas idosas a práticas de atividades físicas.

Referências

- Almeida GAN, Loureiro SR, Santos JE. (2002) A imagem corporal de mulheres morbidamente obesas avaliada através do desenho da figura humana. *Psicol Reflex Crit.* 15(2): 283-92. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722002000200006>
- Antunes G, Mazo GZ, Balbé GP. (2011) Relação da autoestima entre a percepção de saúde e aspectos sociodemográficos de idosos praticantes de exercício físico. *Rev Educ Fis UEM.* Maringá.; 22(4): 583-589. DOI: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v22i4.10825>
- Barbon, F.J., Wietholter, P., & Flores, R.A. (2016). Alterações celulares no envelhecimento humano. *J Oral Investigations.* 5(1): 61-65. DOI: <http://doi.org/10.18256/2238-510X>
- Benedetti, T. B., & Petroski, É. L. (2003). Exercícios físicos, auto-imagem e auto-estima em idosos asilados. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.* <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-476443?lang=es>
- Blum CL. (2002) Chiropractic and Pilates Therapy for the Treatment of Adult Scoliosis. *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics.* 25(4): 12-18.
- Brasil. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Perfil de idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil. 2010. [acesso 27 set 2020]. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/home/>.
- Caluête ME, Nóbrega AJS, Gouveia RA, Galvão FRO, Vaz LMM. (2015) Influência do estado nutricional na percepção da imagem corporal e autoestima de idosas. *Rev Bras Geriatr Gerontol.* Rio de Janeiro. 18(2): 319-326. DOI: <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14062>

- Da, P., & Brasileira. (2019). *SÍNTESE DE INDICADORES SOCIAIS UMA ANÁLISE DAS CONDIÇÕES DE VIDA*. <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101678.pdf>
- Dantas, R., Paz, G. A., Straatmann, V. S., & Lima, V. P. (2015). Fatores motivacionais de idosos praticantes do método Pilates. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, 28(2), 251–256. <https://doi.org/10.5020/18061230.2015.p251>
- De Oliveira, D. V., da Silva, T. P. de S., Scherer, F. C., do Nascimento Júnior, J. R. A., & Antunes, M. D. (2019). O tipo de exercício físico interfere na frequência da prática de atividade física, comportamento sedentário, composição corporal e estado nutricional do idoso?. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 13(77), 3-16. Recuperado de <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1211>
- Fechine, B.R., & Trompieri, N. (2012). O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES QUE ACONTECEM COM O IDOSO COM O PASSAR DOS ANOS. *InterScience Place*, 1, 106-132.
- França, C.F., Barbosa, R.F., Fett, W.C., & Fett, C. (2016). Exercício físico e envelhecimento: a percepção de idosas quanto à imagem corporal.
- Galloza J, Castillo B, Micheo W. Benefits of Exercise in the Older Population. *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2017; 28(4): 659-669. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2017.06.001>
- Kernis, M. H. (2005). Measuring Self-Esteem in Context: The Importance of Stability of Self-Esteem in Psychological Functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569–1605. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00359.x>
- Krawczynski, M., & Olszewski, H. (2000). Psychological well-being associated with a physical activity programme for persons over 60 years old. *Psychology of Sport and Exercise*, 1(1), 57–63. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(00\)00004-2](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(00)00004-2)
- Kümpel, C., Porto, E. F., Silva, K. M. O. M., Aguiar, S. D. de, Lima, P. B. de, Campos, G. F., Castro, A. A. M. de, & Quadros, A. A. J. (2020). Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia. *Acta Fisiátrica*, 27(2), 64–70. <https://doi.org/10.11606/issn.2317-0190.v27i2a166723>
- Latey, P. (2001). The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 5(4), 275–282. <https://doi.org/10.1054/jbmt.2001.0237>
- Lopes, E. D. de S., Ruas, G., & Patrizzi, L. J. (2014). Efeitos de exercícios do método Pilates na força muscular respiratória de idosas: um ensaio clínico. *Revista Brasileira de Geriatria E Gerontologia*, 17(3), 517–523. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13093>
- Loyola Filho, A. I. de, Firmo, J. O. A., Mambrini, J. V. de M., Peixoto, S. V., Souza Junior, P. R. B. de, Andrade, F. B. de, Lima-Costa, M. F., & Acúrcio, F. de A. (2019). Cost-related underuse of medications in older adults. *Revista de Saúde Pública*, 52(Suppl 2), 8s. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2018052000622>
- Mazo GZ, Cardoso FL, Aguiar DL De. Programa de Hidroginástica para Idosos: Motivação, Auto-Estima E Auto-Imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis. 2006; 8(2): 67-72. DOI: <https://doi.org/10.1590/%25x>
- Mcauley E, Katula J, Duncan TE, Mihalko SL, (2000). Physical Activity, Self-Esteem, and Self-Efficacy relationships in older adults: a randomized controlled trial. *Ann Behav Med.*; 22 (2): 131-139. DOI: <https://doi.org/10.1007/BF02895777>
- McNeill W. (2011). Decision making in Pilates. *Journal of bodywork and movement therapies*, 15(1), 103–107. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2010.10.003>
- Meurer ST, Borges LJ, Benedetti TRB, Mazo GZ. (2012) Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos. *Rev Bras Ciênc Esporte*. Porto Alegre.; 34(3): 683-695. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892012000300011>

- Mourão CA, Silva, NM. (2010) Influência de um programa de atividades físicas recreativas na autoestima de idosos institucionalizados. *Rev Bras de Ciên do Envelh Hum*. Passo fundo. 7(3): 324-334. DOI: <https://doi.org/10.5335/rbceh.2012.494>
- Oliveira CR, Marques EV, Medeiros CR, Borowski EBV, Silva PN, Conceição VJS. (2012). Autoimagem e autoestima de idosas do programa multidisciplinar. *Revista Científica JOPEF*.; 13(01): 41-45.
- Sellami, M., Gasmi, M., Denham, J., Hayes, L. D., Stratton, D., Padulo, J., & Bragazzi, N. (2018). Effects of Acute and Chronic Exercise on Immunological Parameters in the Elderly Aged: Can Physical Activity Counteract the Effects of Aging? *Frontiers in Immunology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.02187>
- Spence JC, Mcgannon KR, Poon P. The effect of exercise on global self-esteem: a quantitative review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Champaign Illinois. 2005; 27(3): 311-334.
- Steglich LA. Terceira idade, aposentadoria, autoimagem e auto-estima. [Dissertação]. Porto Alegre; Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 1978.
- World Health Organisation. (2020, November 25). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Wwww.who.int. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>