



ConScientiae Saúde

ISSN: 1677-1028

conscientiaesaude@uninove.br

Universidade Nove de Julho

Brasil

dos Santos Lopes Niaradi, Fernanda
Imagem corporal após interrupção da atividade física Pilates
ConScientiae Saúde, vol. 16, núm. 1, 2017, pp. 82-91
Universidade Nove de Julho
São Paulo, Brasil

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=92952141010>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal

Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

Imagem corporal após interrupção da atividade física Pilates

Body image after discontinuation of physical activity Pilates

Fernanda dos Santos Lopes Niaradi¹

¹ Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Saúde, Interdisciplinaridade e Reabilitação; Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP. Fisioterapeuta na Clínica de Fisioterapia Fernanda Lopes. Campinas, SP - Brasil.

Endereço para Correspondência:
Fernanda dos Santos Lopes Niaradi
Rua Dr. Pelágio Lobo 142, sala 02, Jardim Brasil.
13073-013 – Campinas – SP [Brasil]
fer.fisio2012@gmail.com

Resumo

Introdução: Em idades mais avançadas a insatisfação com a Imagem Corporal tende a ser frequente. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi verificar se as praticantes do método Pilates básico modificado têm sua imagem corporal alterada após a interrupção da atividade. **Método:** A amostra foi formada por 10 mulheres saudáveis com idades entre 49 a 65 anos. O instrumento utilizado para verificar alterações da Imagem Corporal foi a Escala de Medida da Imagem Corporal. **Resultados:** O resultado do estudo indicou que houve manutenção ou melhora da imagem corporal após seis meses sem a prática dessa atividade física. **Conclusão:** Conclui-se que a interrupção da prática do Pilates não interferiu na imagem corporal das participantes.

Descritores: Imagem Corporal; Técnicas de Exercício e de Movimento; Saúde da Mulher.

Abstract

Introduction: In older ages dissatisfaction with Body Image tends to be frequent. **Objective:** The aim of the present study was to verify if practitioners of the modified basic Pilates method have their body image altered after activity interruption. **Method:** The sample consisted of 10 healthy women aged between 49 to 65 years. The instrument used to verify changes in Body Image was the Body Image Measurement Scale. **Results:** The result of the study indicated that there was maintenance or improvement of the body image after six months without the practice of this physical activity. **Conclusion:** It was concluded that the interruption of the practice of Pilates did not interfere in the participants' body image. **Keywords:** Body Image; Exercise Movement Techniques; Women's Health.

Introdução

Imagem corporal é a representação do corpo real no aspecto mental. É um fenômeno multifacetado englobando os aspectos cognitivos, os desejos, as emoções e a relação com os outros. Há interação entre os elementos fisiológicos, psicológicos e sociais. Além disso, é dinâmica e os acontecimentos diários contribuem para a construção, mudança e destruição da nossa imagem corporal de forma contínua¹. A imagem corporal é uma experiência subjetiva que se relaciona às percepções, pensamentos e sentimentos sobre as experiências do corpo². Essas experiências estão relacionadas ao modo como percebemos, vivenciamos e sentimos o nosso corpo e isto influenciará o modo de se perceber o mundo. A imagem corporal recebe influência do meio social e é dinâmica, pois as experiências corporais são frequentemente modificadas. Assim, esta multifacetada construção conceitual é fruto de aspectos intrínsecos do ser humano, das experiências motoras influenciado pelo aspecto sociocultural no qual ele vive³.

Na mulher, o envelhecimento promove a perda da força muscular⁴ que, associada a diminuição da flexibilidade nas articulações, acarreta perda do equilíbrio, alterações posturais, limitação da capacidade funcional, aumento do risco de quedas, problemas respiratórios, redução da agilidade na marcha e prejuízo nas atividades da rotina diária⁵. Com a ocorrência da menopausa, as mudanças hormonais levam a manifestações físicas e psíquicas, podendo gerar sintomas depressivos⁶. O processo de envelhecimento pode intervir de forma negativa na Imagem Corporal de mulheres³. Desta forma, a atividade física se apresenta como fator de modificação funcional e social da percepção e apresentação do corpo.

A literatura aponta que a prática de atividade física e do exercício físico proporciona benefícios para a manutenção da saúde e tem um papel preventivo e/ou terapêutico em doenças cardiovasculares, metabólicas, musculoesqueléticas, determinados tipos de câncer, além da manuten-

ção da capacidade funcional e redução do risco de morte. Apesar dos ganhos, no Brasil, o número de pessoas que não praticam atividade física é elevado e aumenta com o avanço da idade⁷⁻⁸.

Ribeiro e colaboradores⁹ identificaram como motivos mais relevantes para a prática de atividade física na população idosa a prevenção de doenças e a manutenção da saúde, assim como os aspectos sociais, uma vez que o contato com amigos é apontado como significativo para os idosos.

Segundo Souto et al³, a prática de atividade física pode favorecer modificações positivas na percepção da Imagem Corporal de mulheres em todas as faixas etárias. Condello et al¹⁰ considera relevante que os idosos adotem um estilo de vida ativo e que pratiquem um esporte para a promoção e manutenção da saúde. Além disso, a prática regular de atividade física favorece o controle do peso, acarretando uma imagem corporal satisfatória. Nas mulheres, o peso corporal e a idade consistem nos principais determinantes da imagem corporal e mulheres com maior porcentagem de gordura apresentam maior insatisfação com a imagem corporal¹¹⁻¹².

Aspectos subjetivos como: personalidade, auto-estima, gênero psicológico, otimismo e narcisismo influenciam a auto-satisfação com a imagem corporal. O narcisismo tem um impacto significativo na imagem corporal de mulheres que estão extremamente abaixo do peso ou obesas¹².

Dentre as diversas possibilidades de atividade física destacamos o método Pilates. Joseph H. Pilates (1880-1967) criou uma técnica de atividade física fundamentada em uma série de exercícios de solo. Esse procedimento engloba ginástica, artes marciais e dança com o objetivo de desenvolver, de forma equilibrada, a mente e o corpo¹³. Inicialmente, esse método era conhecido como “contrologia” por trabalhar de forma intensa toda a musculatura abdominal na qual Pilates chamava a “casa de força”. Essa “casa de força” fortalecia a musculatura abdominal e ao mesmo tempo alongava as outras partes do corpo¹⁴. Os movimentos do método Pilates são de baixo impacto e com poucas repetições, com

mais de 500 exercícios com o objetivo de alongar e fortalecer global e simultaneamente a musculatura. Esses movimentos podem ser feitos no solo (mat pilates), onde se utiliza a resistência do próprio corpo ou em aparelhos que contém molas e polias, para proporcionar uma resistência extra ao aluno e assim tonificar os músculos, melhorar a postura, aumentar a flexibilidade e o equilíbrio associando o corpo e a mente¹⁴. A prática do Pilates tem efeito na flexibilidade, na postura corporal e nos sintomas da menopausa. Idosos submetidos a um programa de 12 semanas com o método Pilates apresentaram maiores níveis de flexibilidade no quadril e nos ombros se comparados ao grupo controle¹⁵. Mulheres na menopausa que praticaram a técnica Pilates durante um período de 8 semanas tiveram diminuição dos sintomas da menopausa, assim como aumento da força e flexibilidade lombar¹⁶. O método Pilates promoveu o alinhamento da postura de mulheres na meia idade, podendo ser devido ao fato de que os movimentos são realizados simetricamente e fortalecem a musculatura profunda¹⁷.

Segundo o Método Pilates, a alteração da postura ocorre pela contração abdominal e alongamento das outras regiões do corpo, concomitantemente¹⁴. Assim, há maior flexibilidade da coluna e alongamento da cadeia muscular posterior. De início, é uma ação extrínseca, pois, a prática altera a postura mas torna-se intrínseca ao ser assimilada pelo praticante como imagem mental alterada de seu corpo. A prática do método, podemos considerar, como um fator externo ao indivíduo, que pode favorecer a Imagem Corporal do praticante.

Este estudo teve por objetivo verificar se participantes do Método Pilates Básico Modificado têm sua imagem corporal alterada após a interrupção da atividade.

Material e métodos

O Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Educação Física/UNICAMP,

Campinas, SP, Brasil, aprovou o protocolo de pesquisa sob o número de processo 1193/2010 e a pesquisadora convidou e informou o objetivo do estudo para as voluntárias através de contato telefônico. As alunas que aceitaram participar do estudo receberam e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), antes do início da pesquisa.

Foi realizado um estudo clínico qualitativo longitudinal. A pesquisa foi realizada em uma clínica de fisioterapia localizada na cidade de Campinas/SP, Brasil. Participaram da pesquisa 10 mulheres com idades entre 49 a 65 anos (Média 54,8), saudáveis, ativas, capazes de realizar suas atividades de vida diária de forma independente (Tabela 1).

Tabela 1: Características das participantes dos grupos

Variáveis	Média	DP
Idade	54,8	±5,18
Altura (cm)	1,61	±0,066
Peso (Kg)	67,12	±12,30
IMC	54,8	±5,18

Os critérios de inclusão foram: ter entre 45 e 65 anos de idade, ser do sexo feminino, ser saudável e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de exclusão para o estudo foram: possuir déficit de compreensão, perda de funções cognitivas, doenças neurológicas, ortopédicas, cardíacas e uso de prótese de membros.

Escala de Medida da Imagem Corporal – (Souto, 1999)

Para verificar alterações da Imagem Corporal foi utilizada a Escala de Medida da Imagem Corporal (Souto, 1999)¹⁸. Essa escala avalia se o indivíduo apresenta alterações na percepção da sua própria Imagem Corporal. Trata-se de um questionário autoaplicável que tem como objetivo englobar os três componentes da Imagem Corporal (realidade corporal, ideal corporal e

apresentação corporal¹⁸). A realidade corporal está relacionada à constituição do corpo, herança genética e às intervenções do ambiente. O ideal corporal está relacionado com o corpo que desejaríamos ter, sendo variável e não plenamente consciente. Esse ideal abrange a apreciação do corpo baseado nos padrões culturais. A apresentação corporal abarca a forma de se vestir, de se movimentar, a postura, os sentimentos, as intenções e a forma de expressar as vontades. É a maneira com que cada um exibe seu corpo ao mundo. Para este modelo, a satisfação com a Imagem Corporal necessita da harmonia entre os três componentes. A alteração da Imagem Corporal ocorre quando as alterações ambientais são extremas, ultrapassando o limite pessoal do indivíduo.

A escala é constituída de 23 questões que avaliam as três dimensões: a realidade corporal engloba 7 questões (30,4%) 1, 8, 9, 13, 16, 17 e 20; o ideal corporal apresenta 11 questões (47,8%) 2, 4, 5, 6, 7, 10, 14, 18, 19, 21 e 22 e a apresentação corporal contém 5 questões (21,7%) 3, 11, 12, 15 e 23. Essa escala é do tipo Likert e as respostas às questões englobam: nunca, raramente, às vezes, frequentemente e sempre sendo a pontuação variável entre 1 a 5. O questionário é dividido em: 5 questões (21,7%) de significado favorável e 18 questões (78,3%) de significado desfavorável. As questões que tem significado favorável apresentam a seguinte pontuação: nunca = 1; raramente = 2; às vezes = 3; frequentemente = 4; sempre = 5. No que diz respeito às questões com significado desfavorável a pontuação é: nunca = 5; raramente = 4; às vezes = 3; frequentemente = 2; sempre = 1. O questionário totaliza 23 questões, indicando uma pontuação entre 23 e 115 sendo que cada dimensão apresenta uma pontuação específica. A dimensão da realidade corporal a pontuação varia entre 7 a 35, a dimensão do ideal corporal a pontuação varia entre 11 a 55 e a dimensão da apresentação corporal a pontuação varia entre 5 a 25. A autora não determina um ponto de corte e afirma que as pontuações mais altas indicam imagem corporal favorável, de maneira oposta as pontuações baixas caracterizam alterações na imagem corporal. Sendo assim, entende-se

que quanto maior a pontuação mais favorável é a imagem corporal da pessoa. Para essa pesquisa foi determinado um valor de corte para a escala geral e para cada dimensão baseado no estudo de Cavaleiro¹⁹. Na escala geral os valores acima de 57,5 foram considerados positivos. Da mesma forma, para as dimensões de Realidade Corporal foi considerado valores acima de 17,5; para a dimensão Ideal Corporal 27,5 e para a dimensão Apresentação Corporal 12,5.

As participantes realizaram um conjunto de 20 aulas do Método Pilates Básico Modificado com frequência de duas vezes por semana e duração de 1 hora. As aulas de Pilates foram realizadas pela pesquisadora em uma clínica de fisioterapia e como material foi utilizado um colchonete para cada uma das alunas. As participantes foram divididas em dois grupos: o primeiro grupo com 6 alunas e o segundo grupo com 4 alunas. Os movimentos oriundos do Método Pilates Básico Modificado foram: The hundred, The roll-up, Single leg circles, Rolling like a ball, Single leg stretch, Double leg stretch e Spine stretch forward. Após a prática do Pilates foi realizado um relaxamento de cerca de seis minutos e em cada aula era feito um movimento diferente de relaxamento.

A coleta de dados foi feita de forma individual após as 20 horas-aula do Método Pilates Básico Modificado (Fase 1). As participantes foram fotografadas com uma máquina fotográfica digital Olympus X-760 6.0 megapixel a uma distância de 3 metros e a 1 metro de altura do solo. Foram realizadas fotos de frente, costas, de perfil e flexão anterior do tronco de cada participante e as alunas responderam um questionário baseado no protocolo Escala de Medida da Imagem Corporal (Souto, 1999) com base na observação das fotos que acabaram de tirar imediatamente após o término do conjunto de aulas. Depois de 6 meses sem realizar a prática do Método Pilates Básico Modificado (Fase 2) as voluntárias foram fotografadas e responderam o questionário baseado no protocolo Escala de Medida da Imagem Corporal (Souto, 1999) de forma idêntica a (Fase 1) com base na observação das fotos. Para comparar o escore de

medida da Imagem Corporal da Fase 1 (após as 20 sessões de aula de Pilates) com a Fase 2 (seis meses sem aulas de Pilates), calculamos a média e desvio padrão de cada fase, coeficiente de correlação de Pearson entre as fases 1 e 2, e porcentagem de alteração do escore entre as fases 1 e 2.

Resultados

Imagem corporal

A comparação descritiva das medidas da Imagem Corporal no momento pós Pilates (Fase 1) e 6 meses sem atividade física (Fase 2) indicou aumento na pontuação do questionário (Quadro 1). No Quadro 1 são apresentadas as pontuações das Fases 1 e 2 de todas as participantes.

Participantes	Imagem Corporal Pós Pilates (Fase 1)	Imagem Corporal 6 meses sem o Pilates (Fase 2)
Participante 1	76	82
Participante 2	103	102
Participante 3	88	97
Participante 4	72	93
Participante 5	84	89
Participante 6	63	66
Participante 7	92	93
Participante 8	109	111
Participante 9	106	110
Participante 10	78	81

Quadrol: Imagem Corporal após a prática do Pilates e seis meses sem essa prática corporal

A comparação descritiva das médias indicou aumento da pontuação no questionário da Fase 1 para a Fase 2, média 87,1 pontos (desvio padrão 15,4) e 92,4 pontos (desvio padrão 13,8).

Das dez participantes do estudo apenas uma apresentou pontuação na fase 2 inferior a fase 1 queda de 1 participante, as demais alunas apresentaram aumentos que variaram de 1,1 a 29,2%, indicando tendência de manutenção ou melhora da imagem corporal.

Em relação às dimensões da Imagem Corporal, os resultados apresentaram os seguintes escores: para a Apresentação Corporal na Fase 1 (Média= 4,24; DP=1,09) e na Fase 2 (Média=4,48; DP=0,952), no que diz respeito à dimensão da Realidade Corporal na Fase 1 (Média= 3,97; DP= 1,15) e na Fase 2 (Média=4,22; DP=1,41) e o Ideal Corporal na Fase 1 (Média= 3,46; DP= 0,70) e na Fase 2 (Média=3,67; DP=0,70) esses resultados indicaram que todas as participantes estavam satisfeitas com a imagem corporal nas três dimensões. No entanto, a dimensão que apresentou médias com maiores valores foi a da Apresentação Corporal, seguida da Realidade Corporal e a que teve índices de médias inferiores foi à dimensão do Ideal Corporal.

Postura

Em relação à postura corporal pudemos observar que na vista anterior e na vista posterior não ocorreu piora significativa entre a Fase 1 e a Fase 2. (Tabela 2 e 3). Na Fase 2, o perfil esquerdo das participantes indicou piora na postura da cabeça, coluna vertebral e pelve comparando com a postura da Fase 1 (Tabela 4).

Flexibilidade

A melhora na flexibilidade da cadeia muscular posterior identificada na Fase 1 não foi afetada pelo período sem as aulas em metade do grupo (5 participantes), enquanto que a outra metade (5 participantes) apresentaram redução na flexibilidade da cadeia muscular posterior.

Discussão

O presente estudo verificou se as participantes do Método Pilates Básico Modificado tiveram sua imagem corporal alterada após a interrupção da atividade. O principal resultado do estudo indicou que houve manutenção ou melhora da imagem corporal após seis meses sem a prática dessa atividade física.

Tabela 2: Distribuição de frequência das alterações posturais em mulheres na vista anterior

Região Corporal	Vista Anterior		
	Postura adotada	Frequência (Fase 1)	Frequência (Fase 2)
CABEÇA	Alinhada	8	9
	Inclinada para direita	1	-
	Inclinada para esquerda	1	1
OMBROS	Alinhado	3	3
	Ombro direito elevado	4	3
	Ombro esquerdo elevado	3	4
PELVE	Alinhada	8	8
	EID elevada	1	-
	EIE elevada	1	2
JOELHO	Alinhado	1	1
	Valgo	6	6
	Varo	3	3
PÉS	Alinhado	7	7
	Hálux valgo direito	3	3
	Hálux valgo esquerdo	3	2

Tabela 3: Distribuição de frequência das alterações posturais em mulheres na vista posterior

Região Corporal	Vista Posterior		
	Postura adotada	Frequência (Fase 1)	Frequência (Fase 2)
ESCÁPULA	Alinhada	7	8
	Alada direita	2	1
	Alada esquerda	1	1
JOELHO	Alinhado	2	1
	Valgo	5	6
	Varo	3	3
TORNOZELO	Alinhado	5	6
	Valgo	2	1
	Varo	3	3

Nesta direção, porém, utilizando a escala de Silhuetas descrita por Stunkard, para ava-

Tabela 4: Distribuição de frequência das alterações posturais em mulheres no perfil esquerdo

Região Corporal	Perfil esquerdo		
	Postura adotada	Frequência (Fase 1)	Frequência (Fase 2)
CABEÇA	Alinhada	4	3
	Protração	3	5
	Retração	3	2
OMBRO	Alinhado	5	5
	Protração	5	5
	Retração	-	-
COLUNA	Alinhada	9	8
	Cifose	1	1
	Lordose	-	1
PELVE	Alinhada	7	5
	Anteversão	3	5
	Retroversão	-	-
JOELHO	Alinhado	7	7
	Extensão	3	3
	Flexão	-	-

liação da Imagem Corporal, Souto et al³, compararam a Imagem corporal de 300 mulheres com idades entre 20 e 83 anos, praticantes e não praticantes de hidroginástica. Esse estudo concluiu que a prática de hidroginástica não é um elemento decisivo da percepção da imagem corporal de mulheres. Coradini et al²⁰, verificaram a associação do exercício físico com a Imagem Corporal de 24 idosas. Os resultados dessa pesquisa indicaram que, a maior parte das idosas, praticantes de exercícios físicos, não estavam satisfeitas com sua imagem corporal. Bevilacqua e Daronco²¹, analisaram 47 mulheres com idades entre 40 a 83 anos que praticavam ginástica e/ou alongamento, por no mínimo 2 vezes por semana e os resultados dessa pesquisa sugeriram que 78,7% das participantes apresentaram insatisfação com a imagem corporal. Costa, Torre e Alvarenga²² analisaram 100 desportistas, sendo 67 do sexo feminino e 33 do sexo masculino, com idades entre 18 a 50 anos e o instrumento de avaliação da Imagem Corporal foi o Body Shape Questionnaire. Esse estudo teve por objetivo verificar a insatisfação com a Imagem Corporal de

frequentadores de academia. O resultado dessa pesquisa indicou que principalmente as mulheres frequentadoras de academia apresentam insatisfação com a Imagem Corporal.

Estudos com universitários, também não encontraram relação entre atividade física e Imagem Corporal. Ferrari et al²³ realizaram um estudo que envolveu 832 universitários de ambos os sexos com média de idade de 20,1 anos. Nessa pesquisa foi utilizado o questionário Body Shape Questionnaire para investigar a Imagem Corporal e os resultados desse estudo indicaram que não há ligação significativa entre atividade física e Imagem Corporal. De forma contrária aos resultados apresentados anteriormente, o estudo de Condello et al¹⁰ avaliou 179 participantes de ambos os sexos, com idade entre 55 e 84 anos divididos em três grupos: 1) atletas praticantes de natação ou corrida 3 vezes por semana; 2) indivíduos fisicamente ativos que realizam atividade física estruturada 2 vezes por semana e 3) sedentários que estão envolvidos em pelo menos 2 horas diárias com atividade física natural. Para esse autor, os indivíduos mais idosos apresentam maior insatisfação corporal e o resultado desse estudo sugeriu que os atletas idosos apresentavam melhor imagem corporal do que os indivíduos fisicamente ativos e os sedentários. Uma hipótese para esse fato é que os atletas tendem a se identificar ao padrão estético de um corpo físico sadio e atraente. Esses resultados indicam que a imagem corporal pode se manter ou melhorar somente pelos aspectos intrínsecos e subjetivos como percepções, pensamentos e sentimentos relacionados ao corpo. A prática de atividade física pode levar a uma alteração direta na aparência percebida pela pessoa, porém, não interfere na Imagem Corporal. Em relação à associação do peso corporal com a Imagem Corporal, no presente estudo, das dez participantes, seis estavam dentro do padrão de referência dos Índices de Massa Corporal que considera 25 o ideal e quatro participantes estavam acima desse valor. No entanto, mesmo as participantes que apresentaram maiores Índices de Massa Corporal estavam satisfeitas com rela-

ção à Imagem Corporal. Contrariando os achados do presente estudo, Souto et al³ afirmam que o aumento das dimensões corporais pode provocar avaliações negativas em relação à Imagem Corporal. Nessa mesma direção Pelegrini et al¹¹ relacionaram os índices de massa corporal (IMC) com a percepção da imagem corporal de 736 mulheres com idades entre 16 e 69 anos. A avaliação da imagem corporal foi feita pela escala de silhueta de nove corpos proposta por Stunkard e validada para o adulto brasileiro. O resultado deste estudo indicou que houve insatisfação com a imagem corporal em 73% das participantes e 67,4% das mulheres se apresentavam insatisfeitas pelo excesso de peso. Condello et al¹⁰, indica que a prática regular de atividade física produz efeito no controle de peso e esse fato pode favorecer a imagem corporal satisfatória. Lipowska e Lipowski¹², relatam que o peso corporal é um dos fatores primordiais na influência na imagem corporal. Esse estudo incluiu 325 mulheres entre 18 e 35 anos classificadas em: mulheres obesas, mulheres com baixo peso e mulheres com peso corporal normal. A avaliação da imagem corporal foi feita pelo questionário Body-Self Relations e Body Esteem Scale. O resultado do estudo sugeriu que as mulheres obesas apresentaram índices mais baixos de imagem corporal nas questões referentes à aparência e a conclusão foi que o peso corporal é fator decisivo de satisfação da imagem corporal em mulheres jovens. Nesse caso, é possível considerar que o excesso de peso seja um fator determinante na insatisfação com a Imagem Corporal na população feminina, no entanto é preciso ressaltar que os estudos apresentados divergem tanto na forma de avaliação quanto na idade das participantes.

A análise da postura corporal foi feita pela pesquisadora através da observação das fotografias na Fase 1 (pós intervenção) e na Fase 2 (seis meses sem intervenção). Na vista anterior e posterior não ocorreu mudanças significativas nesse período. Na mesma direção, Sinzato et al¹³, realizou uma pesquisa com objetivo de avaliar os efeitos de um programa de Pilates solo na

postura e flexibilidade de mulheres entre 18 e 30 anos. A intervenção consistiu em 20 sessões de Pilates 2 vezes por semana e os resultados indicaram que esse número de sessões não foi suficiente para causar alterações posturais em mulheres. A revisão sistemática de Schmit et al²⁴ sugeriu serem necessárias 24 sessões do método Pilates com frequência de duas vezes por semana para proporcionar um ajuste postural frontal dos ombros e sagital da pelve em mulheres adultas e que, somente após 48 sessões, é possível se obter um alinhamento sagital da cabeça. De forma contrária aos resultados dos estudos anteriores, Muniz et al²⁵, realizaram um estudo com 20 idosas entre 62 e 74 anos com objetivo de investigar se a prática de 20 sessões do método Pilates proporcionaria alterações na postura das idosas. O resultado dessa pesquisa indicou que houve melhora em determinadas variáveis posturais na vista anterior e posterior. Nessa mesma direção, o estudo de Lee et al¹⁷ constatou que a prática do mat Pilates durante o período de doze semanas em mulheres de meia idade proporcionou alinhamento postural nos planos sagital e frontal. Sendo assim, pelos resultados dos estudos acreditamos que a prática do método Pilates tenha favorecido algumas alterações posturais. No entanto, são necessários mais estudos que relacionem o Método Pilates Básico Modificado com postura corporal de mulheres.

Em relação à flexibilidade, na faixa etária entre os 30 e 70 anos de idade ocorre uma redução de 20 a 50% desta capacidade e o exercício físico é uma das formas de impedir a perda da flexibilidade⁵. No presente estudo, a flexibilidade foi avaliada através da análise qualitativa das fotos, pela observação, e constatou-se que 5 participantes não apresentaram modificações significativas mesmo sem realização da intervenção. De forma contrária, pudemos observar que as outras 5 participantes apresentaram redução na flexibilidade. De forma contrária aos achados do presente estudo, Fidelis et al⁵, investigaram a atuação da atividade física sobre a flexibilidade de idosos de ambos os sexos e o resultado dessa pesquisa indicou que os ido-

sos praticantes de atividade física apresentaram maior flexibilidade se comparados aos idosos não praticantes. Lee et al¹⁶ verificaram os efeitos de um programa de 8 semanas de Pilates na flexibilidade de mulheres no momento da pós-menopausa. Os resultados demonstraram aumento relevante na flexibilidade das mulheres estudadas. Guimarães et al¹⁵ realizaram um estudo com objetivo de analisar o efeito do método Pilates na flexibilidade do quadril e da cintura escapular em 60 idosos divididos em grupo experimental e grupo controle. Os achados dessa pesquisa indicaram que os idosos do grupo controle apresentaram menor grau de flexibilidade. Com mulheres jovens, Sinzato et al¹³ obtiveram ganho significativo de 19,1% de flexibilidade no momento pós intervenção, demonstrando que o método Pilates solo produziu aumento na flexibilidade articular. Sabendo que para os idosos a flexibilidade é um elemento importante, tanto para aptidão física quanto para as atividades de vida diária, e que sua redução pode restringir o movimento realizado por uma articulação desencadeando um quadro de lombalgia e alterações posturais na pelve, podemos concluir que a prática de atividade física é importante para a promoção da flexibilidade articular. Porém, é fundamental a realização de mais pesquisas com o método Pilates para determinar a frequência e duração das aulas no aumento da flexibilidade da população idosa.

Uma das limitações do presente estudo é em relação ao número de participantes. Outra limitação foi o método de análise da postura e da flexibilidade através de (fotografias) e pela observação da pesquisadora. Mesmo a análise tendo sido feita por uma única avaliadora com experiência clínica em postura e flexibilidade, algumas variáveis são de difícil observação como as cristas ilíacas.

Fato interessante, pudemos perceber na comparação da avaliação qualitativa das fotos com a pontuação apresentada no questionário. Mesmo sem realizar a atividade física pelo Método Pilates Básico Modificado durante seis meses, e perdendo parte dos ganhos na qua-

lidade da postura, flexibilidade e estética, as alunas continuaram a apresentar uma imagem corporal favorável.

Estes resultados sugerem que a imagem corporal pode ser melhorada mesmo sem uma alteração direta da aparência percebida pela pessoa, um componente intrínseco pode ter sido fundamental para estes resultados. Percebemos a necessidade de avaliar se essa alteração foi promovida exclusivamente pela prática do Pilates em comparação a outros tipos de atividades. Portanto, o Método Pilates Básico Modificado pode ser uma prática válida para uma Imagem Corporal mais favorável por parte de seus praticantes e, mesmo após um tempo de inatividade desta prática, a Imagem Corporal favorável pode se manter.

Conclusão

O estudo indicou que a Imagem Corporal das participantes se apresentou mais favorável mesmo após seis meses sem a prática do Método Pilates Básico Modificado. A forma de pensar, sentir ou se comportar em relação ao próprio corpo depende tanto de fatores extrínsecos como de fatores intrínsecos. A complexidade multifatorial envolvida demanda mais pesquisas.

Referências

- Schilder P. A Imagem do Corpo: as energias Construtivas da Psique. São Paulo: Martins Fontes; 1994.
- Cash T, Pruzinsky T, Hartley P. Body images Development, deviance and change. New York; 1990.
- Souto SVD, Novaes JS, Monteiro MD, Neto GR, Carvalho MIM, Coelho E. Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. Motricidade. 2016; 12(1):53-59.
- Amaral JF, Alvim FC, Castro EA, Doimo LA, Silva MV, Junior JMN. Influence of aging on isometric muscle strength, fat-free mass and electromyographic signal power of the upper and lower limbs in women. Braz J Phys Ther. 2014; 18(2): 183-190.
- Fidelis LT, Patrizzi LJ, Walsh IAP. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. Rev Bras Geriatr Geronto. 2013; 16(1):109-116.
- Ferreira VN, Chinelato RSC, Castro MR. Menopausa: marco biopsicossocial do envelhecimento feminino. Psicologia & Sociedade. 2013; 25(2):410-419.
- Bueno DR, Marucci MFN, Codogno JS, Roediger MA. Os custos da inatividade física no mundo: estudo de revisão. Cien Saude Colet. 2016; 21(4): 1001-1010.
- Meneghini V, Barbosa AR, Mello ALSF, Bonetti A, Guimarães AV. Percepção de adultos mais velhos quanto à participação em programa de exercício físico com exergames: estudo qualitativo. Cien Saude Colet. 2016; 21(4): 1033-1041.
- Ribeiro JAB, Cavalli AS, Cavalli MO, Pogorzelski LV, Prestes MR, Ricardo LIC. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. Rev Bras Ciênc Esporte. 2012; 34(4): 969-984.
- Condello G, Capranica L, Stager J, Forte R, Falbo S, Baldassare AD, Segura-Garcia C, Pesce C. Physical Activity and Health Perception in Aging: Do Body Mass and Satisfaction Matter? A Three-Path Mediated Link. PLoS One. 2016; 11(9): e0160805
- Pelegriani A, Sacomori C, Santos MC, Sperandio FF, Cardoso FL. Body Image perception in women; prevalence and association with anthropometric indicators. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2014; 16(1):58-65.
- Lipowska M, Lipowski M. Narcissism as a Moderator of Satisfaction with Body Image in Young Women with Extreme Underweight and Obesity. PLoS One. 2015; 10(5): e0126724.
- Sinzato CR, Taciro C, Pio CA, Toledo AM, Cardoso JR, Carregaro RL. Efeitos de 20 sessões do método Pilates no alinhamento postural e flexibilidade de mulheres jovens: estudo piloto. Fisioter Pesq. 2013; 20(2):143-150.
- Siler B. O corpo Pilates. São Paulo: Summus; 2008.
- Guimarães ACA, Azevedo SF, Simas JPN, Machado Z, Jonck VTF. The effect of Pilates method on elderly flexibility. Fisioter Mov. 2014; 27(2): 181-188.
- Lee H, Caguicla JMC, Park S, Kawac DJ, Won D, Park Y, Kim J, Kim M. Effects of 8-week Pilates exercise program on menopausal symptoms and lumbar strength and flexibility in postmenopausal women. J Exerc Rehabil. 2016; 30;12(3):247-51.

17. Lee HT, Oh HO, Han HS, Jin KY, Roh HL. Effect of mat Pilates exercise on postural alignment and body composition of middle-aged women. *J.Phys Ther Sci.* 2016; 28: 1691-1695.
18. Souto CMRM. Construção e Validação de uma Escala de Medida de Imagem Corporal. Dissertação [Mestrado em Saúde Pública]- Faculdade de Medicina, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa; 1999.
19. Cavaleiro ASS. Vinculação Materna, Ansiedade e Imagem Corporal no último Trimestre da Gravidez [dissertação]. Lisboa: Faculdade de Psicologia, Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida; 2012.
20. Coradini JG, Silva JR, Comparin KA, Loth EA, Kunz RI. Satisfação da imagem corporal e visão de idosas ativas sob a influência do exercício físico na sua autoimagem. *Revista Kairós Gerontologia.* 2012;15(5):67-80.
21. Bevilacqua LA, Daronco LSE, Balsan LAG. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas. *Salusvita.* 2012; 31 (1):55-69.
22. Costa ACP, Torre MCMD, Alvarenga MS. Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. *Rev bras Educ Fís Esporte.* 2015; 29 (3):453-64.
23. Ferrari EP, Gordia AP, Martins CR, Silva DA, Quadros TM, Petroski EL. Insatisfação com a imagem corporal e relação com o nível de atividade física e estado nutricional em universitários. *Motricidade.* 2012; 8(3): 52-58.
24. Schmit EFD, Candotti CT, Rodrigues AP, Souza C, Melo MO, Loss JF. Efeitos do Método Pilates na postura corporal estática de mulheres: uma revisão sistemática. *Fisioter Pesq.* 2016;23(3):329-335.
25. Muniz JN, Nunes FS, Sousa FAN, Oliveira JAA, Oliveira LMN, Torres MV. Análise do efeito do método Pilates no perfil postural de idosas. *ConsSaude.* 2015; 14(3):410-416.

