

**Avaliação da imagem corporal e autoestima em indivíduos ativos praticantes e não praticantes de Pilates**

**Body image assessment and self esteem in active practioners and non of the Pilates**

Renata Godoy Marques<sup>1</sup>, Adriano Jabur Bittar<sup>2</sup>, Cristina Aparecida Neves Ribeiro<sup>3</sup>

**Resumo**

*À medida que os séculos foram passando os ideais de beleza foram se transformando. Cada cultura constrói sua imagem de corpo e essas imagens se instituem como maneiras próprias de ver e de vivê-lo. A imagem corporal é a figura de nosso próprio corpo formada em nossa mente, e a auto-estima decorre da atitude positiva ou negativa que a pessoa tem de si mesmo. Autores afirmam que a imagem do corpo pode ser modificada pela prática de atividades físicas que modifiquem a postura corporal. Dentre formas de treinamento existentes, o método Pilates surge como um método particularmente interessado em proporcionar bem-estar geral ao indivíduo, capaz de proporcionar força, flexibilidade, boa postura, controle, consciência e percepção do movimento. O estudo de imagem corporal de praticantes de Pilates existe, mas é escasso. Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi comparar o grau de satisfação com a auto-imagem corporal e auto-estima de indivíduos ativos praticantes e não praticantes de Pilates. Como resultado, a maioria dos sujeitos pesquisados não apresentou nenhum grau de insatisfação com a Imagem Corporal, sendo que o grupo não-praticante apresentou ainda, proporcionalmente, menos insatisfação. Foram encontrados graus de insatisfação de leve a moderado nos dois grupos, sendo maioria leve nos praticantes e moderado nos não praticantes. Foi observado que tanto os praticantes de Pilates quanto os não praticantes apresentaram boa autoestima, sendo esta maior no grupo praticante do método pesquisado.*

14

**Palavras-chave:** Pilates, imagem corporal, autoestima.

**Abstract**

*As soon as the centuries had been passing the beauty ideals had been transforming. Each culture constructs their image of body and these images are proper ways to see and to live it. The body image is the figure of our proper body formed in our mind, and self esteem elapses the positive or negative attitude that the person has exactly of itself. Authors affirm that the image of the body can be modified by the practical of physical activities that modify the corporal position. Amongst existing forms of training, the Pilates method appears as a particularly interested method in providing general well-being to*



---

*the individual, capable to provide force, flexibility, good position, control, conscience and perception of the movement. The study of corporal image of practitioners of Pilates exists, but is scarce. The objective of the present study was to compare the degree of satisfaction with the body self image and self esteem of active individuals, practicing and not practicing Pilates. As result, the majority of the searched citizens did not present dissatisfaction with the Corporal Image, being that the group not-practitioner still presented, proportionally, little dissatisfaction. Degrees of light to moderate dissatisfaction had been found in two groups, being light majority in the practitioners and moderate in the not practicing ones. It was observed that as much the practitioners of Pilates how much the not practicing ones presented good self esteem, being this greater in the practicing group of the searched method.*

**Key Words:** *Pilates, body image, self esteem.*

---

<sup>1</sup> Fisioterapeuta, Especialista em Fisioterapia Neurofuncional, pós-graduada em Pilates e fisioterapeuta do Studio Adriano Bittar.

<sup>2</sup> Fisioterapeuta, Especialista em Dança, Mestre em Artes Cênicas, com formação em Pilates (2004), Docente da UEG e do CEAFI PÓS-GRADUAÇÃO e proprietário do Studio Adriano Bittar.

<sup>3</sup> Fisioterapeuta, Especialista em Saúde da Mulher, Mestranda em Ciências da Saúde, Docente da pós-graduação em Pilates pelo CEAFI PÓS-GRADUAÇÃO.

---

15

## Introdução

O corpo humano vem desde tempos remotos sendo fonte de estudos e questionamentos. Indecifrável por natureza, o corpo foi explorado e castigado em diversos períodos da história, sofrendo as conseqüências do pensamento predominante em cada época. Segundo Mead, citada por Pellicer<sup>1</sup>, o corpo é a expressão da cultura, ou seja, cada cultura vai expressar diferentes corpos porque se expressa diferentemente enquanto cultura - cada sociedade pressiona seus indivíduos a fazerem determinados usos de seus corpos e a se comunicarem com eles de forma bastante particular; assim, por meio dessa pressão, a marca da estrutura social imprime-se sobre a própria estrutura somática individual.

Deleuze (1925 e 1995) surgiu com seus estudos baseados na sociedade disciplinadora de Foucault para propor a sociedade de controle, que funcionaria por controle contínuo e comunicação instantânea<sup>2</sup>. Nas teorias de Deleuze o mundo seria agenciado, formatando e dominando os mínimos detalhes do corpo e do pensamento para servir ao controle social e ao aumento do capital, anulando diariamente as características próprias do indivíduo<sup>2</sup>.



Neste sentido, há uma forte tendência social e cultural em considerar a magreza como uma situação ideal de aceitação e êxito. Ao lembrarmos da evolução histórica da figura feminina, vemos que a obesidade era valorizada e representada nas artes, ao contrário do que se preconiza atualmente. Corpos que se vêem fora de medidas, sentem-se cobrados e insatisfeitos.

Por este reforço dado através da mídia, não é surpresa que uma parte de nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada. Isto tem determinado nas últimas décadas uma compulsão a buscar uma anatomia ideal, determinando, na maioria das vezes entre as mulheres, o aumento dos transtornos de alimentação como a anorexia nervosa e a bulimia<sup>3</sup>.

A imagem corporal, segundo Cordás e Castilho<sup>4</sup>, é a figura de nosso próprio corpo que formamos em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós mesmos ou como o vivenciamos. Já a autoestima, segundo Mosquera<sup>5</sup>, decorre da atitude positiva ou negativa que a pessoa tem de si mesmo. Autoestima é o que a pessoa sente a respeito de si mesma.

A imagem corporal nunca é estática, é parte do mundo externo e, por essa razão, segundo Schilder<sup>6</sup> não é só a questão patológica que tem pertinência à imagem corporal, mas também todos os eventos da vida. Com as alterações fisiológicas habituais e com as mudanças de humor, face aos desvios das situações de vida, pode-se inferir uma contínua modificação dessa imagem<sup>7</sup>.

Schilder<sup>6</sup> nos diz também que a imagem do corpo pode ser modificada pela prática de atividades físicas, como a ginástica, dança dentre outras que modifiquem a postura corporal. A Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto (ISSP, 1992), salienta que o exercício físico acarreta benefícios ao nível psicológico, parecendo estar correlacionado de forma positiva com a auto-imagem, sensações de bem-estar; autoconfiança, mudanças positivas no humor, no stress, depressão, ansiedade, vigília, clareza de pensamento, aumentos de energia, entre outros<sup>8</sup>.

Influenciado pela ginástica, dança e exercícios para o alinhamento e boa postura, Joseph Pilates criou uma série de exercícios baseados nos movimentos progressivos que o corpo é capaz de executar. Durante a I Guerra Mundial, Pilates iniciou o uso das molas das camas de hospital, desenvolvendo um sistema que inspirou a criação de seus equipamentos e de seu método. Este tem sido utilizado por diversos profissionais proporcionar condicionamento físico, bem-estar geral, força, flexibilidade, boa postura, controle e consciência corporal<sup>9-11</sup>.

Segundo Latey<sup>12</sup> existem diferentes interpretações e escolas do método Pilates no Mundo contemporâneo. O Pilates Tradicional segue o repertório de exercícios criado por Pilates e a forma de ministrá-lo, com um número específico de repetições e uma sequência definida. Nessa escola, os exercícios quase não são alterados ou adequados para diferentes clientes e problemas, sendo que o cliente deve se adaptar à técnica utilizada. O Pilates Moderno usa os princípios e conceitos sugeridos por Pilates e seus exercícios



para que cada cliente desenvolva a melhor forma física. Assim, nas aulas de Pilates Moderno a técnica se adapta aos clientes.

Assim sendo, este estudo teve como objetivo comparar o grau de satisfação com a Imagem Corporal e Autoestima de indivíduos ativos (que realizavam atividade física pelo menos duas vezes por semana), praticantes e não praticantes de Pilates. Esta temática faz-se relevante, uma vez que existem poucos estudos que tentaram comprovar esta relação.

## Métodos

O trabalho realizado foi um estudo analítico transversal. A pesquisa foi realizada no Estúdio de Pilates Alongatto (que segue a linha moderna, com treinamento semelhante ao estudado) e nas Academias de Goiânia. A técnica utilizada para a escolha da amostra foi a técnica não aleatória – amostragem intencional. Esta foi calculada utilizando um erro amostral tolerável de 10%.

Os critérios de inclusão foram: indivíduos entre 20 e 60 anos, sendo que o grupo de estudo foi composto por praticantes somente de Pilates, que fazem aula na frequência de duas vezes por semana no mínimo e o grupo controle por praticantes de qualquer outra atividade física, também na frequência de pelo menos duas vezes por semana, com exceção do método pesquisado.

Os critérios de exclusão foram: indivíduos menores de 20 e maiores de 60 anos, indivíduos sedentários e pessoas com lesões neurológicas, pois segundo Schilder<sup>6</sup> e Oliveira<sup>13</sup> uma disfunção neurológica é potencialmente capaz de desencadear não só uma alteração na imagem corporal, como também uma reação por parte do organismo afetado em preservar sua identidade corporal, modificando sua imagem corporal baseado nas vivências perceptivas advindas da disfunção. Também foram considerados critérios de exclusão a prática concomitante de Pilates e outra atividade física e a prática de exercícios físicos menos de duas vezes por semana.

A imagem corporal dos indivíduos selecionados foi avaliada ao utilizar o BSQ – Body Shape Questionnaire<sup>14</sup> - em sua versão para o português<sup>4</sup>, inventário utilizado para avaliar o grau de insatisfação com a imagem corporal. O BSQ é composto de 34 perguntas a respeito de como a pessoa tem se sentido em relação à sua aparência nas últimas quatro semanas, sendo que as respostas possíveis são: (1) nunca, (2) raramente, (3) algumas vezes, (4) frequentemente, (5) muito frequentemente e (6) sempre. As categorias do BSQ foram determinadas a partir da distribuição dos escores obtidos e refletem níveis crescentes de preocupação com a imagem corporal que correspondem às seguintes faixas, de acordo com o somatório de pontos do questionário: nenhuma: menor ou igual a 80; leve: entre 81 e 110; moderada: entre 111 e 140; grave: maior ou igual a 140.

O questionário de Auto-estima de Rosemberg é traduzido e adaptado no Brasil por Dinis<sup>15</sup>, e composto de 10 itens, nos quais: cinco avaliam itens negativos e cinco avaliam itens positivos. A auto estima é avaliada pela soma



dos 10 itens respondidos em uma escala do tipo Likert de 4 pontos: (1) concordo plenamente, (2) concordo, (3) discordo, (4) discordo plenamente. Os cinco itens que expressam sentimentos positivos têm valores invertidos, que somados aos outro cinco totalizam um valor único para a escala. O intervalo possível de valores varia de 10 a 40, com altos valores indicando alta autoestima<sup>16</sup>.

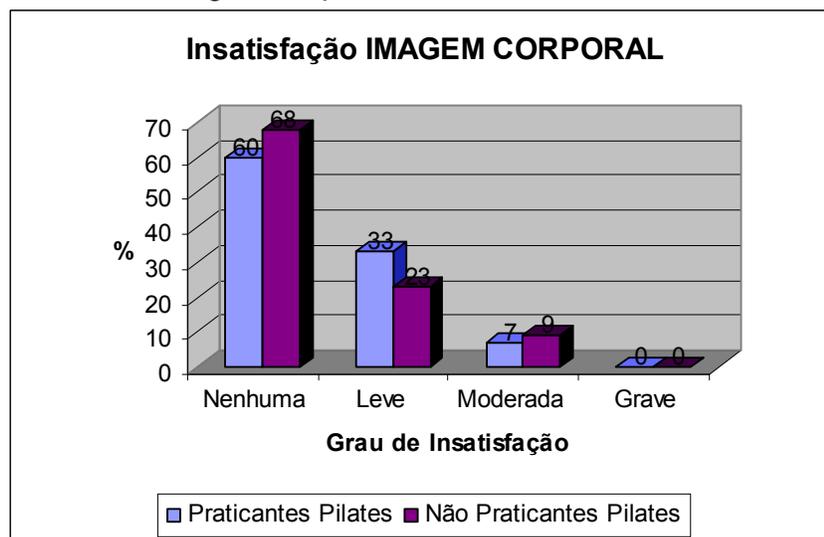
Tanto no grupo de estudo quanto no grupo controle as atividades pesquisadas já eram realizadas pelos sujeitos. Foram aplicadas apenas duas avaliações através de questionários aos participantes, e estas realizadas uma única vez. Os indivíduos selecionados assinaram “Termo de Consentimento Livre e Esclarecido”. O estudo passou pelo Comitê de Ética em Pesquisa Humana e Animal - CEPHA – HGG (Hospital Geral de Goiânia) e foi aprovado na reunião do dia 12 de novembro de 2009, sob o Protocolo CEPHA-HGG: N° 490/09 .

## Resultados e Discussão

Inicialmente, participariam da pesquisa 45 praticantes de Pilates e 96 não praticantes. Após entregues os questionários, houve a perda de alguns (participantes que não responderam os questionários entregues), mantendo-se, porém a proporcionalidade que era preciso segundo o cálculo estatístico. Foi utilizado, então, para o cálculo 30 praticantes de Pilates e 64 não- praticantes.

Após respondidos os questionários, foram feitos os cálculos segundo exigidos pelos testes aplicados no Estudo (BSQ- 34 e Escala de Autoestima de Rosenberg), sendo os resultados abaixo relacionados.

Gráfico 1. Imagem Corporal.



A maioria dos sujeitos pesquisados não apresentou nenhum grau de insatisfação com a Imagem Corporal, sendo que, comparativamente, o grupo não-praticante apresentou ainda menos insatisfação, ao se comparar com o grupo de estudo (68% comparados a 60% dos praticantes de Pilates). É relevante mencionarmos que segundo Becker Jr.<sup>17</sup>, o fenômeno do fitness é uma produção das sociedades industrializadas e que há um incremento da focalização no corpo (sexualidade, atratividade, etc) e uma preocupação sobre ele (saúde). A mudança mundial no que tange à busca da forma física pode ser um investimento importante para a melhora da imagem corporal do ser humano, fato que pode ser comprovado pelo estudo atual.

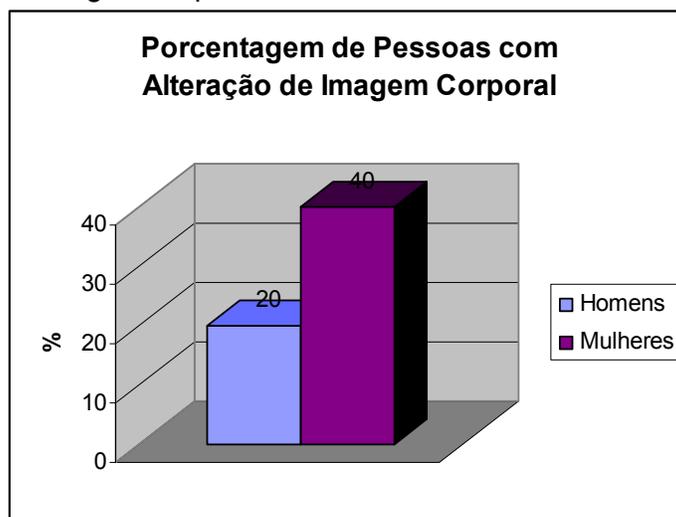
Porém, ainda foram encontrados graus de leve a moderado nos dois grupos, sendo que comparativamente, há uma maior proporção de pessoas com insatisfações leves no grupo de estudo (Praticantes de Pilates), enquanto no grupo Controle (não praticantes) foi encontrado, proporcionalmente, maior número de sujeitos com insatisfações consideradas moderadas de Imagem corporal, segundo o BSQ-34. Não foram encontrados em nenhum dos grupos pesquisados sujeitos que se enquadravam na classificação grave do BSQ-34.

Assim como na pesquisa de Rossi *et al.*<sup>18</sup>, o presente estudo demonstra que a maioria dos praticantes de Pilates apresenta algum grau de insatisfação com a imagem corporal. Isso pode se dar ao fato de que o Pilates é uma atividade procurada principalmente por mulheres - fato comprovado neste estudo, onde 80 % na amostra era composta por mulheres - sendo elas o grupo que historicamente apresenta maior distorção de imagem corporal. Segundo Striegel-Moore *et al.* e Garfinkel *et al.* *apud* Alvarenga<sup>19</sup> existe controvérsia sobre a frequência exata e o grau de insatisfação corporal na sociedade contemporânea, mas há evidências de que tal insatisfação existe, de que é maior nas mulheres do que nos homens e começa em uma idade menor do que a observada em décadas passadas; paralelamente, a mídia faz disponível o que poderia ser chamado de “manuais para como desenvolver um transtorno alimentar” e as mulheres passam a ensinar umas as outras como fazer dieta restritiva, purgar e jejuar.

A mulher sensual, poderosa, elegante e bonita é magra. Isto faz com que inúmeras mulheres fiquem neuróticas em busca deste ideal<sup>16</sup>. Pudemos também comprovar os achados dos autores acima também neste estudo, onde observamos proporcionalmente uma maior insatisfação com a Imagem Corporal entre as mulheres, como explica o gráfico 2.



Gráfico 2. Percentual de pessoas com alteração de imagem corporal.



Devido ao pequeno número de pesquisas que correlacionem Pilates e Imagem Corporal, não pudemos saber se apenas este fator (maioria de mulheres entre os praticantes) explica o fato da presença deste distúrbio no Grupo de Estudo, sugerindo-se, então, a necessidade de novas pesquisas nesta área.

Porém, ainda há um maior número de distúrbios relevantes no grupo não-praticante. Uma questão importante a ser considerada é a relação entre distorção da imagem corporal, compulsão por atividade física e transtornos alimentares. Segundo Eça, Lopes e Pontieri<sup>16</sup>, ficou evidenciado que 30% dos estudantes do curso de Educação Física pesquisados apresentavam distorção de Imagem Corporal de Leve a Grave, mostrando que o grupo de acadêmicos avaliado apresentou perfil de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares; fato elucidado, no mesmo estudo, segundo citação abaixo:

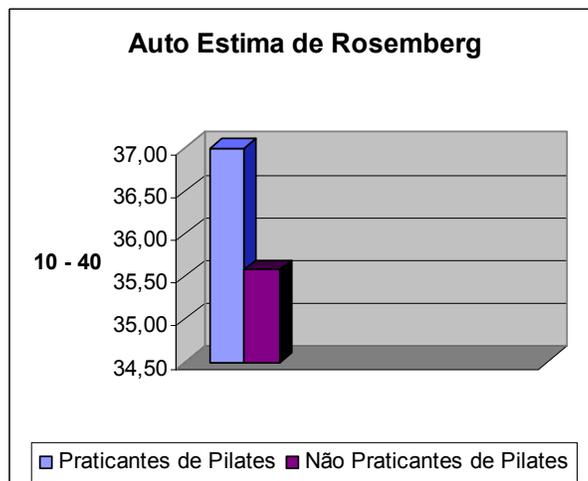
20

“Ainda nesta distorção da imagem existem distúrbios: da consciência cognitiva do próprio corpo e de consciência das sensações corporais. Pode-se relacionar a isto a compulsão pelo exercício. A maioria das pessoas com transtornos alimentares se exercita incessantemente apesar de possuir lesões, dores ou compromissos, e se sente muito mal quando não pratica sua atividade física diária. Este exercício que era para ser benéfico torna-se prejudicial o que pode causar problemas não somente de saúde, mas também na vida profissional, afetiva e familiar”<sup>16</sup>.



Como este não foi o foco da pesquisa – relação entre atividade física e transtornos alimentares - não pudemos chegar a nenhuma conclusão a respeito deste assunto. Fica, então, a recomendação que seja feita futuramente esta observação em outro estudo.

Gráfico 3. Auto Estima.



No estudo realizado, pode-se averiguar que tanto os praticantes de Pilates quanto os não praticantes apresentavam boa autoestima (35,5 e 37,0, respectivamente, em uma escala de 10 a 40) quando comparados ao grupo não praticante. Da mesma maneira, segundo Marques (2007), diversas pesquisas têm demonstrado o efeito positivo da atividade física regular sobre a saúde física e mental. Há, portanto, fatores importantes que influenciam a saúde e o bem-estar mental e psicológico. Dentre eles, a autoestima tem sido considerada fundamental nesse processo, indicada como chave de estabilidade e ajustamento emocional para as demandas da vida, além de uma forte aliada para o bem-estar subjetivo e a felicidade. O método Pilates de modo geral foi muito influenciado por formas ocidentais e orientais de exercícios e em especial pelas antigas filosofias greco-romanas de manutenção da perfeição física e mental, sendo este equilíbrio entre corpo e mente considerado pelo criador do método uma forma de se atingir a felicidade.

21

“Equilíbrio perfeito entre corpo e mente. É aquela qualidade do homem civilizado, que não somente dá ele uma superioridade sob o reino selvagem e animal, mas também provê ao mesmo todos os poderes físicos e mentais que são indispensáveis para atingir o objetivo da humanidade – SAÚDE e FELICIDADE”<sup>20</sup>.



Diversas pesquisas têm abordado a relação da atividade física e o autoconceito, que abrange o conceito de auto-estima, conforme já discutido. A influência da variável atividade física parece depender não somente dos benefícios fisiológicos, mas, também, da dimensão social que abrange<sup>21</sup>.

Não foram encontrados, porém, estudos que vão ao encontro dos dados obtidos neste, mas pode-se observar que o método em questão proporciona um melhor autoconceito, quando comparado ao grupo não praticante. É necessário, no entanto, outras pesquisas para o aprofundamento e confirmação deste achado.

## Conclusão

Os dados obtidos na presente pesquisa juntamente com os encontrados na literatura nos permite fazer algumas considerações. Há determinados padrões de imagem corporal, independente da idade, que são difundidos e assim como um interesse crescente do culto ao corpo esbelto existe uma excessiva preocupação com o que é belo. Encontramos, porém, uma relação positiva entre a prática de atividade física (de forma geral, não apenas do Pilates) e imagem corporal, visto que a maioria da amostra deste estudo não apresentou insatisfação com a autoimagem. Porém, não se pode concluir se a insatisfação com a imagem corporal levou as pessoas a iniciarem a prática de atividade física, ou se foi a prática de atividade física que levou a altos níveis de satisfação com a imagem corporal, sendo, assim, recomendado novos estudos que sancionem esta dúvida deixada.

Um achado importante, porém, foi ao relacionar Pilates e autoestima. Podemos encontrar na literatura a relação entre autoimagem e autoestima como dois componentes distintos: o primeiro descritivo, chamado autoimagem, e outro valorativo, que se designa autoestima. Outros dois termos são muitas vezes usados como sinônimos de autoestima - autoconfiança e autoaceitação. Ao fazermos esta relação podemos concluir que a população que pratica Pilates pode não estar tão mais satisfeita com sua imagem corporal, ao comparar à que não pratica, porém em termos de valorização e aceitação de si mesmo, o método estudado se mostrou mais eficaz.

A Psicologia lida com a autoestima como a principal força motivadora na constante procura de situações que façam os sujeitos sentirem-se bem consigo próprios, tentando evitar ao máximo situações em que se sintam inúteis ou com insucesso. Ela relaciona, também, o estado de saúde e a percepção geral de saúde como sendo mais influenciados pelo autoconceito social emocional (autoestima) do que pelo autoconceito físico (autoimagem). Percebemos, então, na população estudada, uma positiva associação do método estudado - Pilates - com o bem estar dos que o praticam.



## Referências

1. Pellicer RPR. O idoso corpo da mulher: Representações corporais do envelhecimento feminino. Um estudo exploratório. Rio de Janeiro. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares de Comunidade e Ecologia Social-EICOS) Universidade Federal do Rio de Janeiro, Instituto de Psicologia, 1994.
2. Bittar AJ. Educere: pela inteligência do corpo que dança. In: Lobato L. Diálogos com a Dança. Salvador: P & A, 2004.
3. Nagel K, Jones K. Sociological factors in the development of eating disorders. *Adolescence*. 1992; 27: 107-13.
4. Cordás TA, Castilho S. Imagem corporal nos transtornos alimentares: instrumento de avaliação: body shape questionnaire. *Psiquiatria Biológica*. 1994; 2(1): 17-21.
5. Mosquera JJM. Auto-imagem e auto-estima: sentido para a vida humana. Porto Alegre: Estudos Leopoldenses, 1976.
6. Schilder PA imagem do corpo. As energias construtivas da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1998.
7. Capisiano HF. O corpo: visão psicodinâmica. Rio de Janeiro: IMAGO, 1990.
8. Oliveira SMLP. O impacto do exercício físico na autoestima, Investimento Corporal e sentimentos de Auto-eficácia em estudantes universitárias: estudo exploratório. (Acesso em 05 de março de 2009). Disponível em: [http://www.psicologia.com.pt/artigos/ver\\_artigo\\_licenciatura.php?codigo=TL0010&area=d14&subarea=](http://www.psicologia.com.pt/artigos/ver_artigo_licenciatura.php?codigo=TL0010&area=d14&subarea=).
9. Sacco ICN et al. Método Pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – Estudo de caso. *Rev. Brasileira de Ciência e Movimento*. 2005; 13(4): 65-78.
10. Pires DC e Sá CKC. Pilates: notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. *Rev. Digital*. 2005; 10(90).
11. Bertolla F et al. Efeito de um programa de treinamento utilizando o Método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. *Rev. Brasileira de Medicina do Esportes*. 2007; 13(4).
12. Latey P. The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2001; 5(4): 275-82.



13. Tavares MCC. Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento. São Paulo: Manole, 2003.
14. Cooper PJ, Taylor M, Cooper Z, Fairburn CG. The development and validation of the body shape questionnaire. *Int J Eat Disord*. 1987; 6: 485-94.
15. Dinis MJS. Satisfação com a imagem corporal e motivação para as actividades desportivas: Estudo comparativo de adolescentes envolvidos em diferentes modalidades desportivas. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto. Universidade do Porto, 1996.
16. Eça V, Lopes P, Pontieri F. Avaliação da presença de fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em académicos de um curso de Educação Física. Disponível: [www.fav.br/programasinst/Revistas/.../Avaliacao\\_da\\_presenca\\_de\\_fatores.pdf](http://www.fav.br/programasinst/Revistas/.../Avaliacao_da_presenca_de_fatores.pdf). Acesso em: 03 de março de 2009.
17. Becker Jr. B. Manual de Psicologia Aplicada ao exercício & Esporte. Porto Alegre: Edelbra, 1999.
18. Rossi L. Grau de satisfação com a imagem corporal em praticantes de Pilates. *Revista Digital*. 2009; 13(128).
19. Alvarenga MS. Bulimia Nervosa: Avaliação do padrão e comportamento alimentares; (Tese de Doutorado – FCF- FEA- FSP/USP). São Paulo, 2001.
20. Pilates JH. *Your Health: A Corrective System of Exercising that Revolutionizes the Entire Field of Physical Education*. New York, 1934.
21. Tamayo A. A influência da atividade física regular sobre o autoconceito. *Rev. Brasileira de Ciência e Movimento* 2001.

