



VALTER ROBERTO INÁCIO JÚNIOR

**PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES
PRATICANTES DO MÉTODO PILATES EM LAVRAS-MG**

LAVRAS – MG

2022

VALTER ROBERTO INÁCIO JÚNIOR

**PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE MULHERES PRATICANTES DO
MÉTODO PILATES EM LAVRAS-MG**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Graduação em Educação
Física, para obtenção do título de Bacharelado.

PROF. DR. LUIZ HENRIQUE REZENDE MACIEL

Orientador

LAVRAS – MG

2022

VALTER ROBERTO INÁCIO JÚNIOR

**PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM MULHERES PRATICANTES DO
MÉTODO PILATES EM LAVRAS-MG**

**PERCEPTION OF BODY IMAGE IN WOMEN PRACTICING THE PILATES
METHOD AT LAVRAS-MG**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das
exigências do Curso de Graduação em Educação
Física, para obtenção do título de Bacharelado.

_____ em 26 de Abril de 2022.

Dr. Luiz Henrique Rezende Maciel – UFLA.

Adrielly Caroline Ribeiro Lopes – UFLA.

PROF. DR. LUIZ HENRIQUE REZENDE MACIEL

Orientador

LAVRAS – MG

2022

*Dedico este trabalho aos meus pais Valter e Cida
pelo apoio incondicional.*

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela vida, saúde, força, persistência e paciência. Por não me deixar desistir e portanto, ter permitido que concluísse esse trabalho.

À Universidade Federal de Lavras por proporcionar os melhores anos de minha vida.

Ao Departamento de Educação Física, pela formação, ensinamentos e amizades construídos.

Ao meu orientador, Professor Dr. Luiz pela orientação e ensinamentos.

À mestranda Adrielly pelo apoio e toda ajuda nesse processo.

À minha família pelo apoio, companheirismo e toda a torcida. Essa conquista é nossa!

À todos os amigos construídos nesses anos! Vocês fizeram a caminhada ser mais leve.

MUITO OBRIGADO!

RESUMO

A autoestima da mulher está fortemente atrelada a sua forma física, uma vez que, haja vista a influência da sociedade. Vários fatores estão associados às alterações quanto à percepção da imagem corporal das mulheres, como por exemplo os fatores sociais, as influências socioculturais, a pressão da mídia e a busca por um padrão de corpo ideal, o que pode gerar uma insatisfação emocional. Em virtude da importância deste tema e à necessidade de estudos que busquem associação de fatores com a imagem corporal, este estudo analisou a percepção corporal de mulheres praticantes do Método Pilates. A amostra foi constituída por 20 mulheres maiores de 18 anos, residentes da cidade de Lavras-MG. Os dados foram obtidos por meio do instrumento Body Shape Questionnaire (BSQ), o qual possui escore de 1 a 6, sendo a variação da pontuação de 6 a 204 (6=melhor e 204=pior), nesse caso, foi considerado o valor de 0,05 como significativo. O que pode se inferir através deste trabalho foi que 35% apresentaram insatisfação moderada em relação ao próprio corpo e 15% insatisfação grave. Concluímos com este estudo que, 50% das mulheres praticantes do Método Pilates apresentaram insatisfação corporal, o que traz à tona a importância do autocuidado constante para manutenção da autoestima.

Palavras-chave: Imagem corporal. Método Pilates. Autoimagem.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVOS.....	9
2.1. Objetivo Geral.....	9
2.2. Objetivos Específicos	9
3. REVISÃO DE LITERATURA	9
3.1 Fatores que influenciam na imagem corporal.....	9
3.2 Mulheres e a percepção da imagem corporal.....	14
3.3 Prática do Pilates	19
3.4 Métodos de avaliação da percepção da imagem corporal	21
4. METODOLOGIA	23
4.1. Tipo de pesquisa.....	23
4.2. Participantes	23
4.3 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados	23
4.4 Análise dos dados coletados	24
5. RESULTADOS.....	24
6. DISCUSSÃO.....	29
7. CONCLUSÃO.....	30
8. REFERÊNCIAS	31

1. INTRODUÇÃO

A autoestima da mulher está fortemente atrelada a sua forma física, uma vez que, atualmente, a influência que a imagem da pessoa exerce sobre outras é superior em relação a tempos passados. Vários fatores estão associados às alterações quanto à percepção da imagem corporal das mulheres, como por exemplo, fatores sociais, influências socioculturais, pressões da mídia e a busca por um padrão de corpo ideal, o que pode gerar uma insatisfação emocional em relação a isso.

Nessa direção, a prática de atividades físicas, além de melhorar os aspectos estéticos e de saúde física, também contribuem para a melhora na autoestima. Essa melhora ocorre em decorrência da melhora do fluxo de sangue no cérebro e o aumento dos níveis de serotonina, promovendo a sensação de bem-estar. Além disso, a prática promove a disposição e melhora a condição cardíaca, respiratória e muscular o que incide diretamente na concentração e na redução do estresse e da ansiedade e, conseqüentemente, melhora a autoestima.

Apesar da musculação ser a prática mais visada quando o objetivo é mudar a forma física, o Método Pilates também é uma opção de atividade física para as mulheres que visam atingir satisfação com sua forma física, atribuindo inúmeros benefícios para as praticantes além da melhora da autoestima.

Este trabalho se justifica pela relevância em observar como a prática do Método Pilates afeta a percepção que as mulheres têm de sua própria forma física, levantando informações importantes que poderão ser utilizadas não só por profissionais de Educação Física, como também em outras áreas da saúde.

Em virtude da importância deste tema e a necessidade de estudos que busquem associação de fatores com a imagem corporal, este estudo analisou a percepção corporal de mulheres praticantes do Método Pilates.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

O objetivo deste estudo foi verificar a percepção da imagem corporal de mulheres praticantes do Método Pilates na cidade de Lavras – MG.

2.2. Objetivos Específicos

Avaliar o percentual de mulheres praticantes do Método Pilates que estão satisfeitas com o próprio corpo a partir do questionário Body Shape Questionnaire (Questionário de Percepção da Forma do Corpo).

3. REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Fatores que influenciam na imagem corporal

O corpo humano, caracterizado não só como um objeto advindo da natureza, mas uma construção cultural baseada em regras que são impostas pela sociedade, introduz-se em diversas mutações com o passar dos anos que decorrem de cada cultura inerente a seus limites e padrões.

Parafraseando o compositor Vitorino Salomé (1992), a nuvem é a cultura que arde e afeta, que está acima – da individualidade – atuando sobre os sujeitos. À vista disso, os aspectos socioculturais influenciam nas relações que os sujeitos têm com seu corpo, conduzindo a desejos, cuidados, hábitos e até mesmo descontentamentos com suas fisionomias, que resultam em um conjunto de desgostos e preocupações com suas imagens corporais (ALMEIDA; BAPTISTA, 2016; COSTA et al., 2015; JAEGER; CÂMARA, 2015).

Assim, podemos deduzir que o corpo é um vetor de suma importância para a construção da identidade do indivíduo que resulta na sua interação entre os grupos sociais. Nesse passo, existe uma ideia de que o corpo é construído a partir de várias acepções, culturalmente usadas e associadas às pessoas vistas como coletividade. Por tais razões, o corpo não é só um produto, mas também um

“ser” que constrói a sociedade. Dessa forma, importa dizer que através dos significados culturais, das práticas corporais e do símbolo do corpo na cultura, conseguimos obter o conhecimento de nossa sociedade (SOARES, 2010).

Sob tal ambulação, Mister se faz apresentar o conceito de imagem corporal de acordo com Tavares (2003 apud GONÇALVES, 2009, p. 16) sendo “a maneira pela qual nosso corpo aparece para nós mesmos. É a representação mental do nosso próprio corpo”. Assim, cumpre aclarar que ela alcança todas as formas pelas quais uma pessoa vivencia e conceitua seu próprio corpo, influenciada por fatores sensoriais, processo de desenvolvimento e aspectos psicodinâmicos, como os fatores mentais e emocionais ao comportamento humano.

Roborando o assunto, Tavares (2003, p. 15) afirma que “a imagem corporal deve ser compreendida como um fenômeno singular, estruturado no contexto da experiência existencial e individual do ser humano, em um universo de inter-relações entre imagens corporais”.

A imagem corporal, de acordo com Gonçalves et al. (2017), entendida como as percepções e atitudes que os sujeitos têm em relação ao seu corpo em aspectos multidimensionais, torna-se uma imprescindível parte da identidade pessoal de um sujeito, vinculada ao sexo, idade, meios de comunicação, crenças, ideais e atitudes dentro de uma cultura (ALMEIDA; BAPTISTA, 2016).

De acordo com Petroski, Pelegrini e Glaner (2012, p.1072): “a imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que engloba diversos aspectos de como os sujeitos pensam, sentem e se comportam a respeito de seus atributos físicos”. Como se depreende, a imagem corporal está ligada à percepção mental que cada indivíduo possui de si próprio, sofrendo constantemente influências sociais e culturais. Nessa senda, quanto mais esse corpo estiver distante do padrão idealizado e imposto pela sociedade, mais ele é discriminado, desprezado e oprimido.

Na sociedade atual, sobrevém a crescente preocupação com o aspecto corporal. Nos últimos tempos, o corpo tornou-se objeto de interesse no que concerne o uso de técnicas de cuidado do corpo aliadas às dietas, musculação e cirurgias estéticas. Com efeito, homens e mulheres investem cada vez mais tempo, energia e recursos financeiros para o consumo de bens e serviços fadados à construção e manutenção da imagem corporal.

Nesse viés, Russo (2005, p. 83) afirma que “estamos vivendo uma cultura em que a aparência jovem é extremamente valorizada. Cada cultura constrói sua imagem de corpo e essas

imagens se instituem como maneiras próprias de ver e de viver o corpo”. Por conseguinte, a busca incessante pelo corpo perfeito perturba e mobiliza diversos profissionais da área da saúde, posto que as práticas excessivas de intervenções que podem auxiliar na busca por resultados satisfatórios – a curto e a longo prazo -, ocasiona diversos danos à saúde física e mental das pessoas.

Preocupar-se com a sua saúde e, conseqüentemente, encontrar meios para cuidar mais de si é um valor soberano que está imposto, forçado, no dia a dia das pessoas. A exibição em massa de tipos físicos que vislumbram a vitalidade e a jovialidade, empregam métodos de modificação corporal e mobilizam pessoas com discursos que sustentam a conquista do sucesso, como a dilação da juventude, o fortalecimento físico e uma vida dotada de prazeres mentais, físicos e espirituais, direcionam a sociedade na busca pela idealização de uma imagem corporal perfeita, resultando na busca a qualquer preço por um corpo ilusório, simulado e aniquilador. Frente ao exposto, é possível observar inúmeras alterações comportamentais, como a baixa autoestima, as limitações no desenvolvimento psicossocial, a depressão, o desenvolvimento de doenças como a obesidade e a anorexia, entre outros. Essa busca pela imagem perfeita cega a sociedade e a transforma na própria “escrava” de suas atitudes e escolhas. Assim, nas palavras de Ribeiro e Oliveira (2011, p. 6):

Adolescentes, adultos jovens e idosos buscam uma imagem perfeita, não medindo conseqüências para o alcance dos seus objetivos. Tornam-se criaturas servis desse mundo de poder da imagem, e todos querem a melhor academia, a melhor roupa esportiva ou social, o perfume mais caro e importado, as grifes, o melhor carro e o melhor corpo; um corpo musculoso adquirido com o consumo de substâncias, sem gordura, com pele lisa, sem espinhas, sem estrias, sem rugas e até sem pelos. Essa é a chamada era da estética, muitas vezes com procedimentos sem nenhuma ética.

Na visão de Frois, Moreira e Stengel (2011), a imagem corporal é construída através da relação do sujeito com o mundo, o que envolve um certo equilíbrio nas dimensões físicas, psíquicas e sociais do corpo. Sob este prisma, a construção da imagem de corpo do indivíduo está ligada a forma como ele se vê e se relaciona, por intermédio de aprendizados que foram adquiridos desde o seu nascimento.

Conforme o corpo vai mudando de acordo com o passar do tempo, a sociedade passa por uma reorganização de sua imagem corporal. Nesse passo, as exigências que se vinculam pelas imagens da sociedade moderna, principalmente aquelas que são vulgarizadas pelas mídias sociais,

configuram a imagem de um corpo quimérico que vai de encontro às imagens corporais reais. A cada nova demanda o indivíduo se vê na necessidade de construir diferentes imagens e esquemas para o seu corpo, tentando adequar-se ao padrão imposto, na esperança de ser aceito e conseguir interagir com os outros no mundo.

Oportuno se torna dizer que a proliferação do poder midiático e a sua capacidade de interferir, ludibriar e seduzir a sociedade na construção e na reformulação de valores, ideias e padrões de comportamento, tem criado, a cada dia, novos mitos, derrubado tradições e transformado hábitos culturais.

Insta salientar que Conti, Bertolin e Peres (2008) trazem o ensinamento acerca da relação entre a mídia e a sociedade, deixando claro o quanto a publicidade e propaganda modulam os comportamentos do público, passando para eles esse efeito como algo natural na realidade cotidiana. Assim, desde cedo, as crianças aprendem a ler o mundo, identificando-o e desejando-o muito antes de serem alfabetizadas, ou até mesmo antes de aprenderem a falar. Essa realidade, então, faz com que as pessoas cresçam familiarizadas com essa ideia de corpo ideal por terem contato, desde a infância, com influências na mídia televisiva, bem como nas redes sociais.

A mídia promove na sociedade as formas mais fortes no que diz respeito ao processo de consumo. Todo o incentivo que as pessoas recebem através da mídia e das relações entre pessoas, tornam o corpo um verdadeiro objeto de consumo (VARGAS, 2014).

Na visão de Couto (2000), o corpo como objeto de culto, começa a participar da ciranda valorativa de uma modalidade de prazer cujo regalo passa a ser a perseguição indefinida, túrbida e contingente dos modelos flutuantes. Nesse caminho, cada idealização remete-se a outra, ao ponto de não ser mais possível distinguir a origem desse ciclo espúrio e vicioso. O investimento midiático se respalda no processo de personalização e, em nome da busca pelo corpo perfeito, admite-se todas as artimanhas, como a fragmentação de imagens e o isolamento de determinadas partes físicas, bem como a sua livre reconstituição.

Vargas (2014), nesse mesmo sentido, afirmou que “há uma influência da mídia na imposição de modelos e valores estéticos, gerando o desejo de alcançar os protótipos de beleza para a plena realização e satisfação do indivíduo, além de uma melhor aceitação social” (VARGAS, 2014, p. 75). A cultura capitalista atual vislumbra-se na competição, no consumismo e no

individualismo. A partir do momento em que um indivíduo não consegue alcançar o padrão que lhe é imposto, o seu sofrimento é inevitável, fazendo com que ele se sinta suprimido, desprezado e escrachado. O ser humano está, dia após dia, concentrando toda a sua atenção, tempo e energia em si próprio e na sua própria imagem, colocando o corpo como mercadoria, consumo, aparência e instrumento de trabalho.

Semelhantemente, os meios midiáticos surgem exercendo um papel de grande influência na vida das pessoas e na divulgação em massa do idealizado corpo perfeito. A vista do até aqui exposto:

[...] o culto aos músculos e a conquista de corpos cada vez mais magros e rejuvenescidos, observa-se o constante aumento da busca pelo ideal de um corpo moldado e esculpido que esconde as marcas do tempo e as vivências a que o sujeito está submetido. As mídias demarcam e refletem, a todo o momento, lugares, espaços e definições que influenciam os indivíduos, apontando para a formação de imagens nem sempre condizentes com uma imagem corporal já por eles construída (FROIS; MOREIRA; STENGEL, 2011, p. 73).

Salta aos olhos, de forma clara e inquestionável, que as mídias contribuem de forma muito forte para as mudanças no aspecto corporal. Os corpos belos, esculpido, magros e rejuvenescidos, estão à serviço do consumo e refletem o desejo de uma sociedade que busca no imediatismo a eternização da juventude. O desejo de efetivar mudanças no corpo pode ser legítimo, levando as pessoas a mudarem hábitos alimentares e praticarem atividades físicas de modo a terem uma vida mais saudável, todavia, isso não pode se tornar uma obsessão que torna o ser humano altamente dependente e preocupado com questões relacionadas à estética corporal.

Observa-se na mídia a veiculação de um ideal de corpo através das redes sociais, com destaque para o *Facebook*, *Instagram* e *Twitter*. “Tais imagens e vídeos são postadas com o intuito de persuadir o público a seguirem a ideia de representação corporal ideal, baseando-se, muitas vezes, em informações falsas e manipuladas” (LESSA, 2005, p. 113).

Portanto, resta claro que, em última análise, é primordial ao profissional da Educação Física, responsável pela aplicação de técnicas e métodos na intervenção dos/nos corpos, fazer com que as pessoas que são ludibriadas por informações distorcidas através das mídias sociais, principalmente as mulheres, sejam orientadas de forma clara sobre os perigos de se acreditar em notícias fantasiosas e desconexas e propor encaminhamentos cientificamente conhecidos e

validados para que os objetivos corporais dos sujeitos possam ser alcançados, sem desrespeitar os aspectos da saúde de qualidade e, sobretudo, da ética profissional (GOLDENBERG, 2006).

Por fim, após tecidas algumas considerações a respeito da compreensão dos fatores que influenciam a imagem corporal na sociedade, será analisada a percepção da imagem corporal nas mulheres.

3.2 Mulheres e a percepção da imagem corporal

“Deus fizera o homem e a mulher diferentes na essência, quando, à sua imagem e semelhança, nasceu Adão e, da sua costela, Eva. Para Adão, Deus teria dito: ‘tu tirarás dela (da terra) o sustento com muitas fadigas todos os dias da tua vida...’ E à mulher: ‘em dor parirás teus filhos, e estarás sob o poder do teu marido, e ele te dominará’” (GÊNESIS, 3:16 apud RAMOS, 2001, p. 42).

Desde os primórdios da humanidade, quando o homem iniciou sua vida em sociedade, estabeleceu-se uma relação de poder e de saber, que subjugava as mulheres a determinados papéis, permeando as relações entre o sexo feminino e masculino, como no caso da passagem bíblica supracitada. Esse poder, não apenas simbólico, mas exercido predominantemente pelo Estado e pela Igreja, ordenava a forma de ser e de estar das mulheres na sociedade, onde o seu papel era sempre marcado pela maternidade, o que “tornou-se, então, o campo discursivo, em que o corpo, a alma e a personalidade da mulher se viram constrangidos numa armadura do papel de gênero prescrito para sua estrutura biológica” (RAMOS, 2001, p. 42).

Como se nota, o corpo, a sexualidade, o status e a (in)visibilidade das mulheres – tratado anteriormente como uma questão individual -, passou a ser questionado e limitado pelo sistema patriarcal, misógino e machista. Consequentemente, em meados de 1970, diversos movimentos feministas foram criados, visando quebrar as barreiras impostas às mulheres, em favor do sexo masculino.

Em linhas gerais, como a mulher passou por uma série de lutas, transformações e conquistas pela sua libertação pessoal e profissional, a aceitação corporal e a subjetividade feminina também acompanhou o processo de transformações sociais e históricas pelas quais passou a cultura ocidental.

Assim, na visão de Andrade e Bosi (2003) a mulher conquistou seu espaço no mercado de trabalho através da inserção profissional, legitimou sua emancipação com relação ao homem, podendo obter sua própria renda salarial, e conquistou o direito ao uso da pílula anticoncepcional para evitar a reprodução. Esta nova forma de existir passou a valorizar a estética do corpo e a independência financeira e profissional da mulher, o que contribuiu para a construção de uma nova subjetividade feminina.

No entanto, essa valorização foi tão reforçada pelos meios de comunicação que a partir do século XX ocorreu uma banalização do corpo da mulher, pois a mídia o expôs em propagandas, revistas, jornais, programas de TV, entre outros, a fim de estabelecer um padrão de corpo feminino. Resumidamente, assim podemos perceber as mudanças do modelo de subjetividade e de corpo feminino em relação aos dois períodos culturais (patriarcado e século XX).

O corpo feminino, que sofreu os limites impostos pela cultura e pela sociedade patriarcal em sua busca de prazer, deu lugar ao corpo que produz força de trabalho e parece se adequar aos interesses capitalistas: o lucro e a mão-de-obra do trabalhador. Ou seja, de acordo com Caldas (2001), o sistema capitalista cria padrões de comportamento e educa a classe operária segundo a sua própria visão do mundo, fazendo com que o corpo produza e consuma produtos vinculados aos desejos da mulher.

Essa busca por direitos enquanto indivíduos pensantes e atuantes na sociedade, fez com que muitas mulheres rompessem com os sistemas de opressão e repressão, buscando ressignificar a sua dependência sobre seu próprio corpo, intentando na conquista pela liberdade e, depois de um silêncio histórico, as mulheres tomaram as ruas. Assim, enfatiza Wolf (1992, p. 11):

Nas duas décadas de atividade radical que se seguiram ao renascimento do feminismo no início dos anos 70, as mulheres ocidentais conquistaram direitos legais e de controle de reprodução, alcançaram a educação superior, entraram para o mundo dos negócios e das profissões liberais e derrubaram crenças antigas e respeitadas quanto ao seu papel social. Uma geração depois, será que as mulheres se sentem livres?

Uma geração depois, será que as mulheres se sentem livres? Essa questão da liberdade, questionada pela autora Naomi Wolf em seu livro “O mito da beleza”, nos leva a crer que no atual cenário em que vivemos, apesar de muita (des)construção e de muita luta por parte das mulheres, elas não são, ainda, realmente livres, da opressão do patriarcado e do massacre constante sobre seus

corpos. Para Perrot (2008, p.17) “até mesmo o corpo das mulheres amedronta. É preferível que esteja coberto de véus. [...] Essa repugnância pelo corpo feminino sujeita a mulher a um papel onde se acredita que “inferior, a mulher o é, de início por causa de seu sexo, de sua genitália”.

O século XXI trouxe, juntamente com diversas mudanças nas relações política, sociais e a exposição das mulheres, uma nova percepção sobre o corpo feminino, ou seja, um olhar mais cordial no tocante ao exercício do poder sobre esse corpo, que ressignificava a experiência das mulheres, sua sexualidade e, principalmente, colocava em xeque uma outra forma de imposição: a imagem do corpo, que era refletida no espelho, revistas, jornais e principalmente nas redes e mídias sociais.

Essa maneira de expor e apresentar a imagem do corpo, ligada à mídia, tornou os limites até então aceitáveis do século XXI, a uma ideia de consumo, não só do corpo ideal, mas também de diversas formas e imposições das indústrias farmacêuticas e de cosméticos. No que tange a imposição de modelos por parte da mídia, Santaella afirma (2004, p. 125):

Nas mídias, aquilo que dá suporte às ilusões do eu são, sobretudo, as imagens do corpo, o corpo reificado, fetichizado, modelizado como ideal a ser atingido em consonância com o cumprimento da promessa de uma felicidade sem máculas. São, de fato, as representações nas mídias e publicidade que têm o mais profundo efeito sobre as experiências do corpo. São elas que nos levam a imaginar, a diagramar, a fantasiar determinadas existências corporais, na forma de sonhar e desejar que propõem.

As mulheres são constantemente influenciadas por fatores socioculturais que as conduzem a apresentar um conjunto de preocupações e insatisfações com o seu corpo e com isso, diminuindo a sua qualidade de vida e autoestima (TAFARELLO et al. 2015, p.1). Logo, a busca por alternativas que suprimem esses descontentamentos se torna intensa e ampla. O uso de produtos cosméticos e procedimentos estéticos são recorrentes na sociedade atual, porém as atividades físicas continuam se mostrando como o meio mais acessível e benéfico para esse público. Mulheres inativas fisicamente, apresentam-se insatisfeitas pelo excesso de peso com sua imagem corporal (TRIBESS et al., 2009; MATSUO et al., 2007, apud BELIVACQUA e DARONCO, 2010, p.4).

Segundo Macedo e colaboradores (2012) o sexo feminino se beneficia mais com a prática regular de exercícios físicos do que os homens, talvez por essa grande ânsia pela aparência

satisfatória e os outros benefícios conferidos pelo alcance desse objetivo como: aumento da autoestima, diminuição dos sintomas da depressão, melhora cognitiva, entre outros.

A percepção da imagem corporal é uma representação mental que o indivíduo tem do seu próprio corpo e que pode influenciar o seu estado geral de saúde (MACHADO, SUDO, PINTO, 2010, apud MENEZES et al, 2014, p.2). Portanto, todos os setores da sociedade responsáveis por ditar o que é bonito e o que não é, principalmente as plataformas midiáticas, exercem uma influência colossal no bem estar das mulheres.

Na contemporaneidade, a mídia tem um papel fulcral e estruturador em relação a construção e desconstrução de hábitos alimentares, sendo que as práticas alimentares de emagrecimento se inserem numa lógica de mercado impregnada por um padrão estético de corpo ideal.

Essa exigência para que se alcance o corpo ideal tem provocado uma série de problemas de saúde, tais como anorexia, bulimia, dismorfia muscular, entre outros, sendo que estes aspectos são induzidos através da mídia como padrões a serem seguidos e alcançados. A dominância dos fatores socioculturais na etiologia dos transtornos alimentares faz com que a sociedade cultive a magreza e/ou pessoas musculosas, associando, a esse ideal estético, valores tais quais a felicidade e beleza, como resultado do consumo. Consequentemente, no mundo em que vivemos, ser esguio é ser belo e, para chegarmos a tal padrão de perfeição, necessitamos comprar numerosos cosméticos, fazer inúmeras dietas perigosas e sem eficácia alguma, apelar a cirurgias plásticas, entre outros.

Para Kellner (2001), a excessiva valorização da beleza da mulher pode mesmo contribuir para provocar distúrbios alimentares por meio de dietas e de exercícios físicos, o que faz com que ela desenvolva sintomas psicopatológicos, como depressão, ansiedade ou melancolia, dentre outros, estando o bem-estar de seu corpo diretamente relacionado à sua forma de lidar com as exigências da sociedade. Igualmente, pode vir a apresentar alterações de humor, isolamento social, retraimento etc., como formas de sobreviver num contexto de inadequação, especialmente entre mulheres e jovens, devido ao culto à esbelteza, que está associada, segundo Andrade e Bosi (2003), à imagem de poder e de beleza.

Nesse passo, pode-se incluir também as mulheres que fazem exercícios em excesso, pois as dietas seguidas em busca de um corpo musculoso e bem definido, em grande maioria radicais,

eliminam uma série de alimentos necessários para o corpo, sem contar o uso indiscriminado de suplementos e anabolizantes, que são prejudiciais à saúde. (COUTO, 2000).

Posta assim a questão, o doutrinador Lipovetsky (2000, p.143) expõe que:

[...] a obsessão da magreza, a multiplicação dos regimes e das atividades de modelagem do corpo, os pedidos de redução dos culotes e de modelagem até dos narizinhos arrebitados testemunham o poder normalizador dos modelos, um desejo maior de conformidade estética que se choca frontalmente com o ideal individualista e sua exigência de personalização dos sujeitos.

Levando em consideração tudo o que já foi exposto até aqui e enfatizando o objeto do presente estudo, é notório, como nos dias atuais, os meios de comunicação atuam como verdadeiros fetiches. Não se pode perder de vista que, sob este prisma, há uma grande contradição, posto que a mulher da atualidade – que afugenta as normas rígidas e aniquilantes impostas pela era patriarcal – é também a mulher que passou a construir uma preocupação excessiva com a sua imagem corporal. Nesse viés, vale ressaltar que enquanto o individualismo feminino se desenvolve, as pressões sociais relativas às regras do corpo feminino seguem o mesmo caminho. Há, assim, um paradoxo. Enquanto o corpo feminino se emancipa, as prescrições estéticas vão, dia após dia, se fortalecendo e despertando danos muitas vezes irreversíveis no modo de viver das mulheres.

Essa preocupação, ao se exacerbar, subestima, muitas vezes, a sua capacidade como sujeito/indivíduo, transformando-a em um objeto de desejo banal, ou ainda, no sujeito que se sujeita. Por consequência, a sociedade passou a conviver com um fenômeno novo: a banalização da liberdade penosamente conquistada pela mulher.

A percepção da imagem corporal imposta questiona os lugares das mulheres, que mesmo ocupando os espaços públicos, perdem ainda o poder sobre os seus corpos no âmbito político para as diversas formas do poder instituído, que não as dão visibilidade enquanto indivíduos.

De que vale os incomensuráveis avanços em relação às lutas feministas pelo direito sobre o próprio corpo, se o poder exercido pelas instâncias do Estado (principalmente) e da sociedade civil ainda subjagam o corpo das mulheres de forma que este ainda não lhe pertença por completo? A autora Naomi Wolf (1992, p. 11 e 388) questiona:

O que é uma mulher? Ela é o que é feito dela? A vida e a experiência de uma mulher têm valor? Se isso é verdade, ela deveria ter vergonha deles? O que há

afinal de tão fantástico em ter uma aparência jovem? [...] Será que podemos produzir algum outro futuro, no qual seja ele quem esteja morto e nós, maravilhosamente vivas? [...] Será que as mulheres se sentem livres?

Ora, indubitavelmente, a resposta é: não, ainda não. Não do jeito que deveria ser, visto que essa liberdade deve ser sem restrições e sem limites.

3.3 Prática do Pilates

O Pilates configura-se pela tentativa do controle o mais consciente possível dos músculos envolvidos no movimento (PIRES, 2005, p. 3). O Método Pilates, também chamado “Contrologia”, por ser uma prática que preza pela cadência e extremo controle dos movimentos, confere uma grande quantidade dos mais variados benefícios. Estudos evidenciam que a maior parte dos benefícios adquiridos através da prática do Método Pilates são direcionados para a parte física, sendo o equilíbrio, controle corporal, flexibilidade, postura corporal, percepção e concentração as valências físicas que mais se desenvolvem com a realização consistente dessa prática (PIRES, 2005, p. 3).

Segundo Pires (2005), Joseph Pilates, o criador da prática, utilizou-a para reabilitação de indivíduos. Atualmente, além da reabilitação, o Método Pilates é utilizado visando a prevenção de lesões e também para manter uma vida saudável. Vários estudos apontam o Método Pilates como uma ferramenta geradora de bem estar, porém a literatura é escassa em relação a trabalhos desenvolvidos com o objetivo de investigar se o Método Pilates exerce influência considerável na percepção corporal de mulheres.

O método Pilates é uma técnica dinâmica inspirado por princípios e técnicas de movimentos orientais, como por exemplo a yoga e as artes marciais e também é influenciado pela cultura ocidental, levando em consideração a força e o tônus muscular. O objetivo principal da técnica é trabalhar e aprimorar força, alongamento, flexibilidade, coordenação motora e propriocepção (ALBUQUERQUE, 2006; CAMARÃO, 2004; SACCO et al., 2005).

O Método Pilates geralmente é realizado em Studio que utiliza a gravidade e recursos mecanoterapêuticos como os equipamentos com molas. Esses equipamentos atuam gerando resistência durante a execução do movimento ou no auxílio do próprio movimento e ainda podem

ser utilizados acessórios que não foram criados originalmente por Pilates, como bolas suíças, elásticos, borrachas e halteres (RODRIGUES et al., 2010). As aulas podem ser realizadas individualmente ou em grupos de até três pessoas, visto que as séries são adaptadas conforme a necessidade de cada praticante, além disso, a dedicação por parte do instrutor é maior (ABS, 2014).

Segundo os autores Rocha, Salgado e Machado (2007), esse programa de treinamento físico e mental agrupa o corpo e a mente como um só e vários profissionais o utilizam seja para o treinamento de atletas bem como para a prevenção e tratamento de desordens musculoesqueléticas. Quando utilizado para o tratamento e reabilitação, faz-se em um recurso significativo para uma intervenção efetiva contra diagnósticos e distúrbios neurológicos, reumáticos, problemas ortopédicos e aspectos relacionados com a saúde da mulher, visando melhorar o desempenho (DAVIS, 2006) e conforme o estudo de Alpuim e Carvalho (2011), pessoas do sexo feminino são as que possuem mais interesse pela prática.

Entretanto, mesmo do número expressivo de profissionais que aplicam os princípios do Pilates para a reabilitação, poucos estudos são publicados a respeito da eficácia das técnicas do Pilates. Dessa forma, necessita-se de uma discussão mais teórica sobre a utilização do método pelos profissionais da saúde, principalmente entre a Fisioterapia e Educação Física.

Ressalta-se que compete ao fisioterapeuta, para o exercício do Método Pilates, prescrever, induzir o tratamento e avaliar o resultado a partir da utilização de recursos cinesioterapêuticos e mecanoterapêuticos, evidenciado na Resolução COFFITO nº 386 de 08/06/2011 (Federal). Evidencia-se isso pois é imprescindível que o profissional conheça as formas de aplicação, as contraindicações, além das características, para que a técnica chegue ao paciente de forma correta.

Já o profissional de Educação Física, segundo Tojal, Costa e Beresford (2004), precisa ter um conhecimento especializado sobre anatomia e fisiologia do corpo humano, a fim de desenvolver movimentos e atividades que visam o bem-estar da pessoa. Quanto ao Método Pilates, cabe ao preparador físico “promover, otimizar, aperfeiçoar e aprimorar o funcionamento fisiológico orgânico, bem como o condicionamento e o desempenho fisiocorporal orientado para o bem estar, estilo de vida ativo e promoção da saúde” (CONFEEF, 2014).

Quanto às melhorias no corpo e na mente, especificamente da mulher, o Pilates, quando praticado regularmente e de forma correta, pode ajudar a alcançar vários benefícios dentre eles:

aumento da resistência física e mental, aumento da flexibilidade, aumento da concentração, corrige problemas posturais, tonifica a musculatura, melhora a coordenação motora, melhora as articulações, alivia dores musculares, auxilia na prevenção de osteoporose, elimina toxinas e facilita a drenagem linfática, promove o relaxamento, ajuda no controle de peso, melhora a postura, melhora a resistência muscular, fortalece os músculos abdominais e equilibra as funções do corpo (TADA, 2016, s/p.).

Além de todos esses benefícios, a prática do Pilates atua na promoção de bem estar e aumento da auto estima, diminuindo as tensões produzidas no dia a dia mediadas por técnicas de respiração por exemplo. Diante desses benefícios, há uma percepção diferente da mulher em relação ao seu corpo perpassando pela mudança mental em relação à sua imagem corporal.

3.4 Métodos de avaliação da percepção da imagem corporal

No começo do século XX se iniciaram as pesquisas relativas à imagem corporal. Nessas pesquisas, o foco de análise era relacionado à como determinada lesão acarretava à percepção do sujeito sobre seu próprio corpo ou o espaço que o circundava (TAVARES et al., 2010). Desde o início dessas pesquisas até os dias atuais, o conceito de imagem corporal vem se modificando em decorrência de vários tipos de avaliações e conceituações que existem hoje.

A imagem corporal é dividida em duas dimensões e, em cada uma dessas dimensões existem avaliações diferentes. A primeira dimensão é a atitudinal que investiga comportamentos e emoções do indivíduo em relação ao seu corpo e sua aparência. Para a avaliação, são usados questionários, entrevistas clínicas e escalas.

A segunda dimensão é a perceptiva que é avaliada por métodos que avaliam a distorção do tamanho das dimensões do corpo, através de aparatos distorcivos, de manipulação de luzes e compassos ou por registro em molduras ou folhas de papel. Segundo os autores Banfield & McCabe (2002), estes métodos permitem estudar como o sujeito estima o tamanho e a forma de seu corpo.

A avaliação da imagem corporal tem como objetivo, no caso das mulheres, identificar a diferença de como a mulher se vê e como ela gostaria de se ver pelo olhar do outro. Além disso, a avaliação mostra o nível de satisfação corporal mediante a testes de escala de silhueta, técnicas de

distorção de imagem e desenhos (THURN et al., 2011). Além dos testes, os questionários e as escalas também podem ser utilizadas para realizar a avaliação.

Em complemento, Morgado et al. (2009) mostra que os protocolos de avaliação da imagem corporal são considerados um instrumento científico na busca de iluminar a percepção do indivíduo sobre a imagem que ele tem de si próprio, o que auxilia na investigação da existência de distúrbios dismórfico-corporais.

Um instrumento muito utilizado em pesquisas com imagem corporal é o método avaliativo Body Shape Questionnaire (BSQ). Esse questionário foi desenvolvido em 1987 por Cooper e colaboradores com o objetivo de avaliar o nível de preocupação da população em relação a sua forma corporal (COOPER et al., 1987). Ele possui 34 itens objetivos e autoaplicáveis, onde o participante deve indicar sua condição referente às 4 semanas anteriores, em uma escala de 6 pontos, do tipo Likert. Onde os pontos variam de Nunca a Sempre. São eles: 1 – Nunca, 2 – Raramente; 3 – Às vezes; 4 – Frequentemente; 5 – Muito frequentemente; 6 – Sempre. Cada pergunta gera uma pontuação, sendo que o valor máximo a ser obtida é 204 e indica grave nível de insatisfação corporal. Essa escala foi adaptada para o uso na população brasileira por Di Pietro et al. (2009), com alfa de Cronbach de 0,97; o que indica a confiabilidade da adaptação.

4. METODOLOGIA

4.1. Tipo de pesquisa

Trata-se de um estudo transversal de carácter descritivo. A coleta de dados foi um levantamento de dados com abordagem quantitativa.

4.2. Participantes

Essa pesquisa foi composta de 20 mulheres, maiores de 18 anos, residentes da cidade de Lavras-MG, praticantes regulares do Método Pilates.

4.3 Instrumentos e Procedimentos de Coleta de Dados

Primeiramente foi contatado o proprietário(a) do estúdio no qual foi aplicado o questionário. Em seguida foram instruídos de todos os procedimentos a serem executados para o devido consentimento do estudo que será realizado. Após essa etapa, os indivíduos receberam o convite para participar do estudo e foram informados e instruídos acerca dos objetivos do trabalho e como seria realizado. Na ocasião, foi requerido a autorização do local para a consecução do estudo.

Foi agendada uma data, juntamente ao estúdio, para que a coleta de dados acontecesse e na mesma foi entregue aos indivíduos o questionário. Foram dadas as devidas instruções para os voluntários na pesquisa, devendo assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para efetivar a participação no estudo.

O instrumento utilizado para medir a percepção da imagem corporal das mulheres foi o questionário “ Body Shape Questionnaire (BSQ)” versão em português (SILVA, 2016), o qual é constituído de 34 perguntas, com escore de 1 a 6 (Anexo A). A variação da pontuação é de 6 a 204, sendo que quanto maior o escore, maior é a insatisfação do indivíduo em relação ao próprio corpo. A classificação dos resultados do questionário é dividida da seguinte forma: pontuação

inferior a 110 significa ausência de insatisfação. Entre 111 e 138, insatisfação leve, entre 139 e 167, insatisfação moderada e acima ou igual 168 indica grave insatisfação corporal.

4.4 Análise dos dados coletados

O teste qui-quadrado foi conduzido para comparação de proporções. Foi fixado um nível de significância estatística de 5% ($p < 0,05$). Todas as análises referidas neste estudo foram conduzidas por meio de software STATA 14.0.

5. RESULTADOS

As mulheres entrevistadas possuem entre 40 a 50 anos de idade, e possuem classe social elevada, grau de instrução bom com, pelo menos, um nível superior. Os resultados evidenciaram que 50% das mulheres apresentaram ausência de insatisfação e a outra metade evidenciou insatisfação moderada ou grave. O detalhamento dos resultados encontrados estão demonstrados no Quadro 1.

Quadro 1 – Percentual de insatisfação entre mulheres praticantes da modalidade Pilates.

Escores de insatisfação	Número	Percentual	Valor p
Ausência de insatisfação	10	50%	0,12
Insatisfação leve	-	-	
Insatisfação moderada	7	35%	
Insatisfação grave	3	15%	

Fonte: Do autor (2022).

Por meio dos dados coletados, foi identificado que cerca de 36% das entrevistadas relataram sempre sentir medo de se tornarem pessoas com obesidade. Nessa mesma linha, outras 31,58% sempre sentiam-se mais contentes em relação à forma do seu corpo quando seu estômago estava vazio, além disso, mais de 50% relataram que “muito frequentemente” ou “sempre”, a forma do

seu corpo determinava sua vontade para fazer atividade física. Outras 31% afirmaram que “às vezes” evitam o uso de roupas que as façam reparar mais na forma de seus corpos e 42,10% relataram que “frequentemente” ou “às vezes” fazem dieta devido à forma de seus corpos. Por outro lado, quase 50% das entrevistas afirmaram “nunca” ou “raramente” se preocupar com que outras pessoas vissem dobras na região de sua cintura ou estômago. Os demais resultados podem ser observados no Quadro 2. Nesse quadro, a letra “N” indica nunca, o “R” raramente, o “AV” às vezes, o “F” frequentemente, o “MF” muito frequentemente e o “S” sempre.

Quadro 2 - Percentual de respostas a cada item do Body Shape Questionnaire(BSQ) de acordo com a frequência (n =20).

Perguntas	N	R	AV	F	MF	S
Ter-se sentido entediado(a) fez com você se passasse a preocupar com a sua forma física?	15,79%	10,53%	21,05%	21,05%	15,79%	15,79%
Tem estado tão preocupado(a) com a forma do seu corpo que começou a pensar que deveria fazer dieta?	21,05%	31,58%	5,26%	15,79%	15,79%	10,53%
Já lhe ocorreu que as suas coxas, quadril/ancas ou nádegas são grandes demais em relação ao resto do seu corpo?	63,16%	-	5,26%	21,05%	-	10,53%
Tem sentido medo de ficar gordo(a) ou mais gordo(a)?	31,58%	5,26%	15,79%	5,26%	5,26%	36,84%
Preocupou-se com o seu corpo não ser firme o suficiente?	15,79%	10,53%	31,58%	10,53%	10,53%	21,05%
Sentir-se cheio(a) (por exemplo, depois de ingerir uma refeição grande) fez com que se sentisse gordo(a)?	31,58%	5,26%	47,37%	5,26%	5,26%	5,26%
Sentiu-se tão mal com a forma do seu corpo a ponto de chorar?	78,95%	15,79%	-	-	5,26%	-
Evitou correr por achar que seu corpo poderia balançar?	84,21%	10,53%	-	5,26%	-	-
Estar com pessoas magras, do mesmo sexo que o seu, faz com que se sinta desconfortável com a forma do seu corpo?	36,84%	26,32%	15,79%	10,53%	10,53%	-
Preocupou-se com que as suas coxas poderiam ocupar muito espaço quando se senta?	57,89%	15,79%	15,79%	5,26%	5,26%	-
Comer, mesmo que uma pequena quantidade de comida, fez com que se sentisse gordo(a)?	57,89%	21,05%	5,26%	5,26%	10,53%	-

Tem reparado na forma do corpo de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao comparar-se, sentiu-se em desvantagem?	15,79%	42,11%	21,05%	5,26%	15,79%	-
Pensar na forma do seu corpo interferiu na sua capacidade de se concentrar noutras atividades (como por exemplo, ver televisão, ler ou acompanhar uma conversa)?	68,42%	15,79%	10,53%	5,26%	-	-
Estar nu(nua), por exemplo, durante o banho, fez com que se sentisse gordo(a)?	26,32%	31,58%	21,05%	5,26%	15,79%	-
Já evitou usar roupas que o(a) façam reparar mais na forma do seu corpo?	15,79%	15,79%	31,58%	10,53%	10,53%	15,79%
Já imaginou remover (cortar) partes carnudas do seu corpo?	57,89%	15,79%	5,26%	10,53%	5,26%	5,26%
Comer doces, bolos e outros alimentos ricos em calorias fez com que se sentisse gordo(a)?	26,32%	36,84%	15,79%	5,26%	5,26%	10,53%
Deixou de ir a eventos sociais (como por exemplo, festas) por sentir-se mal com a forma do seu corpo?	78,95%	10,53%	5,26%	-	-	5,26%
Sentiu-se excessivamente grande e arredondado(a)?	57,89%	10,53%	26,32%	-	5,26%	-
Sentiu vergonha do seu corpo?	26,32%	31,58%	21,05%	10,53%	5,26%	5,26%
A preocupação com a forma do seu corpo levou-o(a) a fazer dieta?	31,58%	10,53%	21,05%	21,05%	10,53%	5,26%
Sentiu-se mais contente em relação à forma do seu corpo quando seu estômago estava vazio (por exemplo, pela manhã)?	21,05%	15,79%	21,05%	10,53%	-	31,58%
Acredita que a forma do seu corpo se deve à sua falta de auto-controle(o)?	21,05%	21,05%	15,79%	5,26%	21,05%	15,79%
Preocupou-se com que outras pessoas vissem dobras na região da sua cintura ou estômago?	26,32%	21,05%	31,58%	-	-	21,05%

Pensou que não é justo que outras pessoas do mesmo sexo que o seu sejam mais magras que você?	73,68%	15,79%	5,26%	-	5,26%	-
Já vomitou para se sentir mais magro(a)?	89,47%	5,26%	5,26%	-	-	-
Quando acompanhado(a), preocupou-se em ocupar um espaço excessivo (por exemplo, sentado(a) num sofá ou no banco de um transporte público)?	68,42%	15,79%	10,53%	5,26%	-	-
Preocupou-se com o seu corpo estar com “pneus”?	15,79%	36,84%	21,05%	15,79%	-	10,53%
Ver o seu reflexo (por exemplo, num espelho ou na vitrine de uma loja) fez com que se sentisse mal em relação ao seu corpo?	21,05%	26,32%	36,84%	5,26%	5,26%	5,26%
Beliscou áreas do seu corpo para ver a quantidade de gordura que existe?	15,79%	21,05%	36,84%	15,79%	-	10,53%
Evitou situações nas quais as pessoas pudessem ver o seu corpo (por exemplo, vestiários)?	36,84%	15,79%	36,84%	5,26%	-	5,26%
Já tomou laxantes para se sentir mais magro(a)?	73,68%	10,53%	10,53%	5,26%	-	-
Sentiu-se particularmente desconfortável com a forma do seu corpo, quando na companhia de outras pessoas?	42,11%	21,05%	15,79%	10,53%	10,53%	-
A preocupação com a forma do seu corpo fez com que sentisse que deveria fazer exercício físico?	10,53%		21,05%	15,79%	21,05%	31,58%

6. DISCUSSÃO

Partindo do questionário realizado com as mulheres e os resultados do estudo, explícitos no quadro 2, considera-se a tessitura de algumas considerações. Para tanto, algumas perguntas do questionário foram selecionadas para serem discutidas.

Ao perguntar para as mulheres sobre o sentimento de medo de ficarem gordas ou mais gordas, 36,84% manifestaram que sim. Esse resultado vai ao encontro do que os autores Petroski, Pelegrini e Glaner (2012) dizem sobre a imagem corporal e sua definição. Segundos os autores, na imagem corporal é englobado vários fatores que levam em consideração os pensamentos, os sentimentos e os comportamentos das pessoas com relação aos seus atributos físicos. Dessa maneira, percebe-se um medo das mulheres em estarem fora dos padrões impostos pela sociedade, visto que, na sociedade atual, quanto mais esse corpo estiver distantedo padrão idealizado e imposto pela sociedade, mais ele é discriminado, desprezado e oprimido.

A segunda questão foi sobre se já tinham evitado usar roupas que as façam reparar mais na forma do seu corpo, resultando em 31,58% que responderam às vezes já tiveram esse comportamento. Segundo Russo (2005), a sociedade constrói uma imagem de corpo no qual as pessoas se veem obrigadas a seguir. Nesse viés, a busca pelo corpo ideal perpassa muitas ações que, em muitos casos, são benéficas para a saúde humana.

Nesse cenário, cabe a discussão da próxima pergunta que indaga sobre se a preocupação com a forma do corpo delas as levou a fazer dieta e, 31,58% responderam que sim, resultado este que gera certa preocupação pelos profissionais de saúde, visto que, muitas práticas excessivas de intervenções que podem auxiliar na busca por resultados satisfatórios, podem ocasionar em diversos danos à saúde física e mental das pessoas (RUSSO, 2005).

Quanto aos danos causados por essas intervenções, foi perguntado se elas se sentiam mais contentes em relação a forma do seu corpo quando seu estômago estava vazio (por exemplo, pela manhã) e se beliscavam as áreas do corpo para verem a quantidade de gordura que existe e 31,58% e 35,84% responderam que sim e às vezes, respectivamente. Isso mostra que essa busca excessiva para um corpo perfeito podem contribuir para o desenvolvimento de sintomas psicopatológicos, como depressão, ansiedade ou melancolia, dentre outros, estando o bem-estar de seu corpo

diretamente relacionado à sua forma de lidar com as exigências da sociedade (KELLNER, 2001).

E, a última pergunta escolhida para a discussão foi sobre se a preocupação com a forma do corpo fez com que aquelas mulheres sentissem que deveriam fazer exercício físico e a resposta foi, na maioria, que sim, ressaltando que a percepção e a satisfação com a imagem corporal podem ser melhoradas mediante à prática de atividades físicas.

Em face do exposto, os resultados deste estudo demonstraram que metade das mulheres praticantes do Método Pilates apresentaram ausência de insatisfação corporal e as demais evidenciaram insatisfação moderada ou grave. E isso pode ter ocorrido devido à grande pressão social que as mulheres sofrem decorrência dos limites que a sociedade em geral impõe em relação a sua forma física.

O medo de se tornarem pessoas com obesidade, também foi evidenciado nos resultados do presente estudo. O que corrobora com os achados identificados no estudo proposto por Lipovetsky (2000, p.143) que encontrou resultado semelhante em suas análises.

Nessa perspectiva foi constatado no presente estudo que cerca de um terço das mulheres praticantes do método pilates sentiam-se mais contentes em relação à forma do seu corpo quando seu estômago estava vazio, e isso se deve à cultura imperada nos dias atuais que incentiva o corpo magro como padrão de beleza (LIPOVETZKY, 2000). A percepção da imagem corporal diz respeito a uma representação mental que o indivíduo tem do seu próprio corpo e que pode influenciar o seu estado geral de saúde (MACHADO, SUDO, PINTO, 2010, apud MENEZES et al, 2014, p.2). Portanto, todos os setores da sociedade responsáveis por ditar o que é bonito e o que não é, principalmente as plataformas midiáticas, executam uma grande influência no bem estar das mulheres.

Mais da metade das participantes relataram que “muito frequentemente” ou “sempre”, a forma do seu corpo determinava sua vontade para fazer atividade física. Em estudo conduzido com mulheres que utilizou o mesmo instrumento de coleta usado no presente estudo, foi constatado que mais da metade das participantes possuíam insatisfação com a sua imagem corporal (MACIEL et al., 2019). E isso pode ocorrer devido à influência midiática, como supracitado, e também devido à supervalorização da aparência jovem (RUSSO,2005).

A literatura científica traz que distúrbios de imagem corporal podem levar a consequências como distúrbios alimentares e podem fazer com que desenvolva depressão, ansiedade ou melancolia, sendo, assim, nocivo para o bem estar do indivíduo (KELLNER,2001). No presente

estudo, quase metade das participantes relataram que “frequentemente” ou “às vezes” fazem dieta devido à forma de seus corpos.

Por outro lado, quase metade das entrevistadas afirmaram “nunca” ou “raramente” se preocupar com que outras pessoas vissem dobras na região de sua cintura ou estômago. Nos últimos anos com o empoderamento das mulheres, foi iniciado um grande movimento de aceitação corporal e conscientização contra a gordofobia, o que pode explicar o resultado identificado (BONAZZA, 2018).

7. CONCLUSÃO

Foi constatado no presente estudo que metade das mulheres praticantes do método pilates possuíam ausência de insatisfação corporal e as outras 50% apresentaram insatisfação moderada ou grave. Faz-se necessário conscientizar às mulheres quanto à importância da autoestima e do autocuidado durante a vida no intuito de minimizar influências externas como as que são exercidas atualmente.

Ressalta-se que o estudo apresentou limitações importantes quanto à sua população, incidindo diretamente na amostra. As informações pessoais vinculadas às entrevistadas não foram coletadas de forma satisfatória em relação a quantidade de dados que poderiam ser expostos.

8. REFERÊNCIAS

ABS – Associação Brasileira de Pilates. [citado 2022 mar. 20]. Disponível em <http://www.abpilates.com.br>. Acesso em: 30 mar. 2022.

AINETT, W. DO S. DE O.; COSTA, V. V. L.; DE SÁ, N. N. B. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal em estudantes de Nutrição. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 11, n. 62, p.75-85, 12 fev. 2017.

ALBUQUERQUE, I. C. L. de. A utilização da técnica de Pilates no treinamento do dançarino/intérprete contemporâneo: a (in)formação de um corpo cênico. **Revista Diálogos Possíveis**, Bahia, ano 5, n. 1, p. 141-160, jan./jun. 2006.

ALMEIDA, L. L. B.; BAPTISTA, T. J. R. **Análise da imagem corporal de praticantes de atividades físicas em um centro de práticas corporais**. Pensar a prática, Goiânia, v. 19, n. 3, jul./set. 2016.

ALPUIM, M. R.; CARVALHO, G. S.; GRAÇA, S. **Promoção da saúde em health clubs quem os frequenta e porquê**. Portugal: CIEC, Universidade do Minho; 2011.

ANDRADE, Â.; BOSI, M. L. M. Mídia e subjetividade: Impacto no comportamento alimentar feminino. **Revista de Nutrição**, v. 16, n. 1, p. 117-125, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/DwyJjBYbgKGMzGKTt6S3GjR/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 28 fev. 2022.

BARACAT, Mariana; BARACAT, Juliana. **A influência social e cultural da idealização do corpo perfeito através dos meios de comunicação e seu impacto na formação da imagem corporal**. 2016. 11 f. TCC (Graduação) - Curso de Gestalt - Terapia, Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral - Faef, São Paulo, 2016. Disponível em: http://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/Xwf05ZDP3MtONsC_2017-10-17-21-27-33.pdf. Acesso em: 28 fev. 2022.

BANFIELD, S. & MCCABE, M. **An evaluation of the construct of body image**. *Adolescence*, v. 37, p. 373-393, 2002.

BEVILACQUA, Lidiane Amanda; DARONCO, Luciane Sanchonete Etchepare; BALSAN, Laércio Nadré Gassen. **Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas**. *Salusvita*, Bauru, v. 31, n. 1, p. 55-69, 2012.

BONAZZA, Caroline Ceretta. **Percepção da Imagem Corporal e Fatores Associados em Adolescentes Frequentadores de Academias**. 2018. 50 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul Campus Santa Rosa, Santa Rosa, 2018. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/5449>. Acesso em: 28 fev. 2022.

BORIS, Georges Daniel Janja Bloc; CESIDIO, Mirella de Holanda. Mulher, corpo e subjetividade: uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade. **Revista Mal-Estar Subj.**, Fortaleza, v. 7, n. 2, p. 451-478, set. 2007. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482007000200012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 28 fev. 2022.

CALDAS, W. **Temas da cultura de massa: Música, futebol e consumo**. São Paulo: Villipress. 2001. Disponível em: https://books.google.com/books?hl=pt-BR&lr=&id=6_YL0-t0Jp8C&oi=fnd&pg=PA7&ots=FDhCfSC4HY&sig=r818xhX7GeOQ6C1hPQs1BMG6tKc. Acesso em: 28 fev. 2022.

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

COFFITO. **Conselho Federal de Fisioterapia e Terapia Ocupacional**. [citado 2022 Mar 22]. Disponível em URL: <http://www.coffito.org.br>. Acesso em: 22 mar. 2022.

COOPER P.J. et al. **The development and validation of the body shape questionnaire**. Int J Eat Disord. v.6, n. 4, p. 485-94, 1987.

COUTO, E. S. **O Homem Satélite**. Ijuí: Ed. Unijuí, 2000.

CONFED. **Conselho Federal de Educação Física**. [citado 2022 Fev 22]. Disponível em: <http://www.confef.org.br>. Acesso em: 30 mar. 2022.

CONTI; B.; BERTOLIN, M.; PERES, S. **A mídia e o corpo: o que o jovem tem a dizer?** 2008.

COSTA, A. C. P. *et al.* Atitudes em relação ao exercício e insatisfação com a imagem corporal de frequentadores de academia. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 29, n. 3, jul./set. 2015.

COSTA, Natália Cristine. **Os limites social e culturalmente aceitáveis sobre a exposição do corpo e sexualidade feminina no Brasil do século XXI**. 2015. Disponível em: http://www.snh2015.anpuh.org/resources/anais/39/1439862300_ARQUIVO_Oslimitessocialeulturalmenteaceitaveis-NataliaCosta.pdf. Acesso em: 28 fev. 2022.

COSTA, Nicole Nunes *et al.* **Corpo e Saúde: Reflexões Sobre a Influência das Mídias Sociais nos Padrões Corporais da Sociedade**. 2019. 14 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Univale, Governador Valadares, 2019. Disponível em: <https://www.univale.br/corpo-e-saude-reflexoes-sobre-a-influencia-das-midias-sociais-nos-padroes-corporais-da-sociedade/>. Acesso em: 28 fev. 2022.

DAVIS, C. M. **Fisioterapia e reabilitação terapias complementares**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006.

DI PIETRO, M.; SILVEIRA, D. X. Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students. **Rev. Bras. Psiquiatr.** São Paulo, v. 31, n. 1, p. 21-24, Mar. 2009.

DURIDAN, Aparecida . Autoestima e cuidados pessoais em mulheres de 60 a 75. **Aletheia**, Canos, p. 174-187, agosto 2014.

FONTINELE, Thaís Pinto; COSTA, Márcio José de Araújo. A Normatização do Corpo Feminino e os Modos de Subjetivação na Contemporaneidade. **Revista Subjetividades**, Maranhão, v. 20, n. 1, p. 1-12, 12 mar. 2020. Fundação Edson Queiroz.

FROIS, E; MOREIRA, J; STENGEL, M. **Mídias e a imagem corporal na adolescência:** o corpo em discussão. *Psicologia em Estudo*, 2011, v. 16, p 71-77. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=287122137009>. Acesso em: 28 fev. 2022.

GOLDENBERG, M. **O corpo como capital:** para compreender a cultura brasileira. *Arqu. Mov.*, v. 2, n. 2, p. 115-23, 2006.

GONÇALVES, C. O. de. **Influências da atividade física na imagem corporal:** uma revisão bibliográfica. 2009. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação – Bacharel Educação Física) – Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273023632008.pdf>. Acesso em: 28 fev. 2022.

GONÇALVES, P. S. de P. *et al.* Avaliação da satisfação com a autoimagem corporal em bailarinas. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 66, maio/jun. 2017.

JAEGER, M. B.; CÂMARA S. G. Media and Life Dissatisfaction as Predictors of Body Dissatisfaction. **Paidéia**, São Paulo, v. 25, n. 61, maio/ago. 2015.

KELLNER, D. **A cultura da mídia**. Bauru, SP: EDUSC, 2001.

LESSA, Patrícia. **Mulheres à venda:** uma leitura do discurso publicitário nos outdoors. Londrina: Eduel, 2005.

LIPOVETSKY, Gilles. **A terceira mulher:** permanência e revolução do feminino. São Paulo: Companhia das Letras, 2000, p. 143.

LOT, Letícia . **Método Pilates:** Equilíbrio perfeito entre corpo e mente?. Trabalho de Conclusão de Curso () - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho.

MACEDO, Christiane . Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 2, p. 19-27, 15 10 2012.

MACIEL, M. G. et al. Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. **RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva**, 13(78), 159-166.

MORGADO, F. F. R. Análise dos Instrumentos de Avaliação da Imagem Corporal. **Fit Perf J.** Maijun, v. 8, n. 3, p. 204-11, 2009.

PALHARES, Debora Maria de Oliveira *et al.* As Influências Culturais sobre a Imagem Corporal do Adolescente na Contemporaneidade. **Psicologia em Foco: Temas Contemporâneos**, [S.L.], p. 33-42, 2020. Editora Científica Digital. Disponível em: <https://www.editoracientifica.org/articles/code/200700786>. Acesso em: 28 fev. 2022.

PERROT, Michelle. **Minha história das mulheres**. Tradução Ângela M. S. Corrêa. São Paulo: Contexto, 1.ed., 2008.

PETROSKI, E. L; PELEGRINI, A; GLANER, M. F. **Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes**. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2012, pp. 1071-1077. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2012.v17n4/1071-1077/>. Acesso em: 28 fev. 2022.

PIRES, Daniela. Pilates: Notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações . **efdeportes.com**, Buenos Aires, p. 8, Dezembro 2005.

RAMOS, Maria Bernadete. O mito de Adão e Eva revisitado: acerca do masculino e do feminino na cultura da nação. **Revista Esboços**. Florianópolis, v. 9, n. 9, p. 41-67, 2001.

RIBEIRO, P. C. P; OLIVEIRA, P. B. R. de. Culto ao corpo: beleza ou doença? **Adolescência & Saúde**. Rio de Janeiro, 2011, v. 8, n. 3, p. 63-69, jul/set. Disponível em: <http://docplayer.com.br/18537847-Culto-ao-corpo-beleza-ou-doenca.html>. Acesso em: 28 fev. 2022.

ROCHA, Áquila Andrade; BARBOSA, Jéssika Clara da Silva. O uso social do corpo. A busca do corpo perfeito para a integração na sociedade. **Efdeportes.Com: Lecturas: Educación Física y Deportes**, Buenos Aires, v. 1, n. 180, p. 1-1, maio 2013. Acesso em: 28 fev. 2022.

ROCHA, S.; SALGADO, M.; MACHADO, S. **Pilates e a terapia manual na hérnia de disco lombar**. Ceará: Sobral Gráfica; 2007.

RODRIGUES, B. G. S. et al. Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. **Journal of Bodywork & Movement Therapies**. p. 1-8, 2010.

RUSSO, R. **Imagem corporal: construção através da cultural do belo**. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal, SP, v. 5, n. 6, 2005.

SACCO, I. C. N. et al. Método pilates em revista: aspectos biomecânicos de movimentos específicos para reestruturação postural – estudos de caso. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 4, p. 65-78, 2005.

SALOMÉ, V. **Sonetilho para um adolescente**: Flor de la mar, 1992. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=gF4x4AiEo10>. Acesso em: 28 fev. 2022.

SANTAELLA, L. **Corpo e comunicação: sintoma da cultura**. São Paulo, 2004.

SANTOS, Simone Ganem Assmar. O corpo feminino visto pelo olhar do dito e do “não dito”. **Cordis**: Revista Eletrônica de História Social da Cidade, Salvador, v. 7, n. 1, p. 283-310, dez. 2011. Disponível em: <https://200.144.145.36/index.php/cordis/article/view/10386>. Acesso em: 28 fev. 2022.

SANTOS, Soraia dos. **Motivos de Adesão e Aderência em praticantes do Método Pilates**. Florianópolis, 2018. 34 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

SCHULTHEISZ, Thais. Autoestima, conceitos correlatos e avaliação. **Equilíbrio Corporal e Saúde**, v. 13, n. 27, 2015.

SILVA, Wanderson Roberto et al. Psychometric evaluation of a unified Portuguese-language version of the *Body Shape Questionnaire* in female university students. **Cad. Saúde Pública** [online]. 2016, v. 32, n. 7, 2016.

SOARES, C. L. **Imagens do Corpo “Educando”**: Um Olhar Sobre a Ginástica no Século XIX. Pesquisa Histórica em Educação Física, v. 2, 2010.

TADA, P. **Benefícios do método Pilates na melhora da percepção corporal**. 2016. Disponível em: <https://blogpilates.com.br/percepcao-corporal/>. Acesso em: 30 mar. 2022.

TAFARELLO, Rômulo. Qualidade de vida e autoestima de mulheres praticantes de musculação e ginástica em academia. **Cinergis**, Maringá, p. 6, Dezembro 2015.

TAVARES, C. G. C. F. da. **Imagem corporal**: conceito e desenvolvimento. Barueri, SP: Manole, 2003, p. 145, 1. ed. Disponível em: https://books.google.com.br/books?id=Z9e6URka9kkC&printsec=frontcover&hl=ptBR&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false. Acesso em: 28 fev. 2022.

TAVARES, M. da C. G. C. F. avaliação perceptiva da imagem corporal: história, reconceituação e perspectivas para o Brasil. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 3, p. 509-518, jul./set. 2010.

THURM, B. E. et al. Revisão dos métodos empregados na avaliação da dimensão corporal em pacientes com transtornos alimentares. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria** (UFRJ. Impresso), v. 60, p. 331-336, 2011.

TOJAL, J. B.; COSTA, L. P.; BERESFORD H. **Ética profissional na Educação Física**. Rio de Janeiro: Shape; 2004.

VARGAS, Eliza. A influência da mídia na construção da imagem corporal. **Revista Brasileira Nutrição Clínica**; ed. 29, p. 73-75, 2014.

WOLF, Naomi. **O Mito da Beleza:** como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres.
Tradução de Waldéa Barcellos. Editor Rocco, Rio de Janeiro, 1992.

9. ANEXO A

Item	Opções de resposta: 1=Nunca, 2=Raramente, 3=Às vezes, 4=Freqüentemente, 5=Muito Freqüentemente, 6=Sempre	1	2	3	4	5	6
1	Ter-se sentido entediado(a) fez com você se passasse a preocupar com a sua forma física?	1	2	3	4	5	6
2	Tem estado tão preocupado(a) com a forma do seu corpo que começou a pensar que deveria fazer dieta?	1	2	3	4	5	6
3	Já lhe ocorreu que as suas coxas, quadril/ancas ou nádegas são grandes demais em relação ao resto do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
4	Tem sentido medo de ficar gordo(a) ou mais gordo(a)?	1	2	3	4	5	6
5	Preocupou-se com o seu corpo não ser firme o suficiente?	1	2	3	4	5	6
6	Sentir-se cheio(a) (por exemplo, depois de ingerir uma refeição grande) fez com que se sentisse gordo(a)?	1	2	3	4	5	6
7	Sentiu-se tão mal com a forma do seu corpo a ponto de chorar?	1	2	3	4	5	6
8	Evitou correr por achar que seu corpo poderia balançar?	1	2	3	4	5	6
9	Estar com pessoas magras, do mesmo sexo que o seu, faz com que se sinta desconfortável com a forma do seu corpo?	1	2	3	4	5	6
10	Preocupou-se com que as suas coxas poderem ocupar muito espaço quando se senta?	1	2	3	4	5	6
11	Comer, mesmo que uma pequena quantidade de comida, fez com que se sentisse gordo(a)?	1	2	3	4	5	6
12	Tem reparado na forma do corpo de outras pessoas do mesmo sexo que o seu e, ao comparar-se, sentiu-se em desvantagem?	1	2	3	4	5	6
30	Beliscou áreas do seu corpo para ver a quantidade de gordura que existe?	1	2	3	4	5	6
31	Evitou situações nas quais as pessoas pudessem ver o seu corpo (por exemplo, vestiários)?	1	2	3	4	5	6
32	Já tomou laxantes para se sentir mais magro(a)?	1	2	3	4	5	6
33	Sentiu-se particularmente desconfortável com a forma do seu corpo, quando na companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34	A preocupação com a forma do seu corpo fez com que sentisse que deveria fazer exercício físico?	1	2	3	4	5	6
30	Beliscou áreas do seu corpo para ver a quantidade de gordura que existe?	1	2	3	4	5	6
31	Evitou situações nas quais as pessoas pudessem ver o seu corpo (por exemplo, vestiários)?	1	2	3	4	5	6
32	Já tomou laxantes para se sentir mais magro(a)?	1	2	3	4	5	6
33	Sentiu-se particularmente desconfortável com a forma do seu corpo, quando na companhia de outras pessoas?	1	2	3	4	5	6
34	A preocupação com a forma do seu corpo fez com que sentisse que deveria fazer exercício físico?	1	2	3	4	5	6

Anexo 1. Body Shape Questionnaire (BSQ)- Questionário de Preocupação com a Forma do Corpo.