

Imagem corporal após interrupção da atividade física Pilates

Body image after discontinuation of physical activity Pilates

Fernanda dos Santos Lopes Niaradi¹

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

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

Resumo

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

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

Abstract

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

Keywords: Body Image; Exercise Movement Techniques; Women's Health.

Introdução

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Material e métodos

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

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

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

Tabela 1: Características das participantes dos grupos

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

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

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

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

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

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

que quanto maior a pontuação mais favorável é a imagem corporal da pessoa. Para essa pesquisa foi determinado um valor de corte para a escala geral e para cada dimensão baseado no estudo de Cavaleiro¹⁹. Na escala geral os valores acima de 57.5 foram considerados positivos. Da mesma forma, para as dimensões de Realidade Corporal foi considerado valores acima de 17.5; para a dimensão Ideal Corporal 27.5 e para a dimensão Apresentação Corporal 12.5.

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

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

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

Resultados

Imagem corporal

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

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

Quadro 1: Imagem Corporal após a prática do Pilates e seis meses sem essa prática corporal

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

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

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

Postura

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

Flexibilidade

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

Discussão

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Conclusão

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

Referências

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

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

