



NÍVEL DE SATISFAÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE PRATICANTES DE PILATES, EM UM ESTÚDIO DE CANOAS

PALAVRAS-CHAVE: imagem corporal; satisfação; método Pilates.

Selvina Marques Badin

Marisa Sallaberry Mendes

Daniel Carlos Garlipp

SUBMETIDO AO IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO
ESPORTE ¹

1 INTRODUÇÃO

Todo e qualquer ser humano, seja homem, seja mulher, sempre se preocupa com a sua imagem corporal, sendo que o homem tem um padrão diferente do das mulheres, pois eles buscam um corpo mais forte e musculoso (DAMASCENO, 2005), A busca incessante por um padrão de corpo ideal, associada às realizações pessoais e à busca da felicidade, são as principais causas de alterações na percepção da imagem corporal, gerando consequências físicas e psicológicas, tais como a baixa autoestima, frustrações, isolamento social e comprometimentos na qualidade de vida (SIMINATO; MOHR; WINKELMANN, 2013).

2 METODOLOGIA

O objetivo geral deste estudo consistiu em verificar os níveis de satisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de Pilates. A pesquisa caracteriza-se por um estudo do tipo descritivo, em que fizeram parte da amostra 18 mulheres de 18 a 70 anos de idade, com uma média de 44 anos. Para verificar a satisfação da imagem corporal foram utilizados, a *Figure Rating Scale* (FRS) aplicado por Stunkard et al. (1987) com adaptação para o português realizada por Scagliusi et al. (2005), o *Body Shape Questionario* (BSQ), de Cooper et al. (1987), adaptado por Di Pietro, Xavier e Silveira (2003) e o Índice de Massa Corporal.

3 RESULTADOS

¹ O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Na primeira avaliação do IMC (pré-teste) encontrou-se 13 mulheres (72,2%), com o peso normal; três participantes (16,7%) apresentaram sobrepeso; uma (5,6%) com obesidade grau I e outra com obesidade grau II. Na avaliação pós, que foi realizada após seis meses de treinamento de Pilates, identificou-se que ocorreram mudanças nos resultados do IMC, uma participante (5,6%) estava abaixo do peso, 12 mulheres (66,7%) estavam com o peso normal e em cinco alunas (27,8%) avaliadas verificou-se sobrepeso e obesidade grau I e nenhuma com obesidade grau II.

Nos percentuais referentes à avaliação pré e pós do BSQ, 38,9 % das mulheres apresentaram ausência de distorção de imagem corporal, respectivamente, 38,9%, 16,7% e 5,6% tiveram leve distorção; moderada distorção e grave distorção no pré teste. Na segunda avaliação, que também ocorreu após seis meses da primeira coleta de dados, identificou-se um aumento no percentual de mulheres que tiveram ausência de distorção. Diminuiu o percentual de distorção leve (33,3%), manteve-se a distorção moderada (16,7%) e não houve distorção grave.

No que diz respeito ao pré teste para a escolha da silhueta atual, as figuras mais citadas foram as de números 4 e 5 (obesidade grau I), com uma média de 4,38, enquanto que, para silhueta ideal, as mulheres apontaram a figura 2 (não obesa), como representativa do tamanho e forma corporal que gostariam de ter, numa média de 3,11. Foi realizada a segunda avaliação das silhuetas, em que a amostra identificou-se com a figura número 5 (obesidade grau I) para a silhueta que se percebe atualmente, com uma média de 4,06. No que se refere à silhueta ideal, a figura 2 (não obesa) representa, como gostariam que fosse seu corpo em tamanho e forma corporal, com uma média de 2,9. Soares, Pádua e Ferreira (2014), identificaram em seu estudo que ao analisar as silhuetas consideradas atuais, a maior parte das mulheres não apresenta uma boa percepção de sua imagem corporal ou encontra dificuldades em diferenciar o excesso de peso nas silhuetas.

4 CONCLUSÃO

A maioria das mulheres, ao serem avaliadas, apresentaram peso normal, mas não se identificam na imagem da silhueta atual como tendo essa configuração corporal. Na primeira avaliação identificou-se que algumas delas apresentaram uma leve distorção. Após seis meses, os resultados melhoraram, identificando-se que houve uma prevalência de



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

normalidade na amostra investigada, porém ainda demonstram uma insatisfação com a percepção do seu corpo.

5 REFERÊNCIAS

DAMASCENO, V. O. Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev. Brasileira de Medicina do Esporte*, vol.11, n.3, mai. /Jun., Minas Gerais, 2005.

SIMIONATO, E., MOHR, F., WINKELMANN, E.R. Efeitos da crioterapia no tratamento da lipodistrofia localizada - revisão de literatura. *BIOMOTRIZ* ISSN: 2317-4367 v.7, n. 01, 2013.