

# CORRELAÇÃO DA PRÁTICA DO MÉTODO PILATES COM A IMAGEM CORPORAL E NÍVEL DE DOR

ZAMPROGNA, Geovana Teo\*  
SIMÕES, Naudimar Di Pietro\*\*

## Resumo

A busca incessante por um padrão de corpo ideal, associada às realizações pessoais e à felicidade, está entre as principais causas de alterações da percepção da imagem corporal. Entre os tratamentos buscados para a melhora física encontra-se o método Pilates. O método Pilates é uma prática que beneficia a saúde, desenvolve a uniformidade do corpo, alonga, fortalece e define a musculatura de maneira global, sem exageros; trabalha a percepção do corpo e da mente de maneira integral. No presente estudo objetivou-se estudar a relação entre a prática do método Pilates, a imagem corporal e o nível de dor. Para isso, foi realizado um estudo com 41 praticantes do método Pilates, sendo 33 (80,5%) mulheres e 8 homens (19,5%), utilizando-se os seguintes instrumentos: Figura de Silhueta Corpórea, para avaliar a imagem corporal, e escala numérica, para quantificar o nível de dor, sendo aplicados antes e após a prática do método. Os resultados demonstraram melhora na percepção da imagem corporal e nos níveis de dor após a prática do método Pilates. Conclui-se que o método Pilates foi benéfico na redução dos níveis de dor e na melhora da imagem corporal.

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

## 1 INTRODUÇÃO

A busca incessante por um padrão de corpo ideal, associada às realizações pessoais e à felicidade, está entre as principais causas de alterações da percepção da imagem corporal, em especial, para o gênero feminino. A percepção da imagem corporal, quando inadequada, pode ocasionar distúrbios psicológicos e sociais relacionados à própria percepção (FONTES, 2006; INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNE DIAS, 2004). Esses distúrbios se acentuam porque, frequentemente, o indivíduo sofre influência da indústria cultural e dos meios de comunicação, os quais se encarregam de criar desejos e reforçar imagens por meio da padronização de corpos. Os olhares têm se voltado a corpos moldados por exercícios físicos, cirurgias plásticas e tecnologias estéticas (RUSSO, 2005).

Entendendo a busca pela melhora da imagem corporal, muitos indivíduos têm buscado no método Pilates uma alternativa de intervenção. O método inicialmente foi denominado *Contrologia*, anos mais tarde ficou conhecido como Pilates, sendo este o nome do criador. Pilates (1998) definiu o termo Contrologia como a arte do controle e equilíbrio mente-corpo. Também afirmou que para se obter harmonia e flexibilidade corporal, os movimentos devem ser executados com repetições apropriadas para que, gradualmente, adquira-se um ritmo natural, utilizando também um mínimo de energia, garantindo uma boa saúde, sem sofrimentos (PILATES; MILLER, 1998).

\* Graduada em Fisioterapia pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; mestranda em Biociências e Saúde pela Universidade do Oeste de Santa Catarina; Professora do Curso de Fisioterapia da Universidade do Oeste de Santa Catarina; geovana.teo@unoesc.edu.br

\*\* Mestre em Tecnologia em Saúde pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná; Especialista em Metodologia da Ciência pela Faculdade de Ciências Humanas e Sociais de Curitiba

Sabe-se que o método Pilates é uma técnica “antiga e nova” ao mesmo tempo (PILATES, 2010). Joseph Pilates afirmava que estava pelo menos 50 anos à frente de sua época, pois ainda não havia fisioterapia, e a medicina tradicional apresentou resistência, ainda que o método tenha provado sua eficiência, reabilitando várias pessoas de várias lesões e disfunções musculoesqueléticas. Pilates praticava o que pregava e tornou-se exemplo de saúde, totalmente recuperado de seus problemas de infância (PILATES, 2010; PANELLI, 2009).

Joseph Humbertus Pilates nasceu na Alemanha em 1880 e teve uma saúde frágil na sua infância. Sofreu de asma, raquitismo e febre reumática. Dedicou-se à melhora de sua condição física, praticou mergulho, esqui, ginástica e boxe. Foi um autodidata, aprofundou muitos conhecimentos, desde ioga e artes marciais até o estudo do movimento dos animais (PANELLI, 2009).

Durante a Primeira Guerra Mundial, estava vivendo na Inglaterra, onde foi considerado estrangeiro inimigo, ficando recluso em um campo de concentração. Lá acabou atuando como enfermeiro, auxiliando na recuperação dos feridos e repassando os exercícios que havia criado. Fez uso das molas das camas para trabalhar o fortalecimento muscular dos pacientes, no próprio leito, dando início aos aparelhos que são utilizados até hoje (PANELLI, 2009). Contudo, as técnicas desenvolvidas foram reconhecidas apenas em 1918, quando ocorreu uma epidemia de gripe, dizimando milhares de pessoas, e as pessoas que haviam sido beneficiadas com sua técnica e exercícios não tiveram agravamento de sua saúde (PANELLI, 2009).

O método Pilates é baseado em alguns princípios para ser executado da maneira correta: concentração, para realizar os movimentos, cuidando para não se perderem seus benefícios, promovendo maior harmonia e eficiência, e centralização, através do *powerhouse*, que é o centro de força, uma região específica de grupos musculares, os quais dão estrutura e suporte entre as áreas da cintura escapular e pélvica, músculo reto abdominal, transverso do abdômen, glúteo máximo, oblíquos internos e externos e músculos da região inferior das costas. Todos os movimentos consistem em fortalecer essa região, tendo como objetivo estabilizar o tronco e melhorar a postura, agindo, também, na prevenção de dores e lesões (GALLAGHER; KRYZANOWSKA, 2000).

Pilates (1998), descreve a importância de se preservar a curvatura normal da coluna para que se mantenha bom equilíbrio do corpo, o que poderia ser obtido com o fortalecimento do centro de força, a flexibilidade e o alinhamento postural. Ainda, cita que a correta colocação da coluna vertebral age como um fator preventivo contra a obesidade abdominal.

A fluidez é essencial para a correta execução dos movimentos, pois na prática os exercícios envolvem diversos grupos musculares que trabalham simultaneamente em harmonia ou oposição, sem rigidez, não muito rápidos nem muito lentos, mas com controle e suavidade. Cada movimento tem um ponto específico onde se inicia e finaliza, como se fosse uma coreografia (HALL, 1998; FRIEDMAN; EISEN, 1980; WINSOR; LASKA, 1999).

A imagem corporal é um complexo fenômeno humano, que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sociais, culturais e motores. Está intrinsecamente associada ao conceito de si própria e é influenciável pelas dinâmicas interações entre o ser e o meio em que vive (ADAMI et al., 2005).

Qualidade de vida em saúde coloca sua centralidade na capacidade de viver sem doenças ou de superar as dificuldades dos estados ou condições de morbidade. Atividade física, aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionam-se entre si (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000). Desse modo,

o objetivo com o presente estudo foi estudar a relação entre a prática do método Pilates, a imagem corporal e o nível de dor.

## 2 MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado com voluntários praticantes do Método Pilates no estúdio Espaço Saúde – Pilates, na Cidade de Joaçaba, SC.

Os voluntários da pesquisa assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual se explicavam todas as características do trabalho, a fim de se obter colaboração na realização do estudo.

Foram incluídos na amostra praticantes de ambos os sexos, com idade acima de 18 anos, que se encontravam matriculados no Espaço Saúde – Pilates, com um mínimo de três meses de prática.

Foi utilizado um questionário formulado especificamente para avaliar o grau de satisfação e se ocorreram mudanças em relação à imagem corporal após a prática do método Pilates. Também se utilizou a Figura da Silhueta Corpórea (*Body Figure Silhouettes – BFS*), para avaliar distorções na imagem corporal dos indivíduos, pois permite verificar as diferenças entre o corpo atual e o ideal (MARTINEZ, 2002; THOMPSON; GRAY, 1995; WILLIANSON et al., 1993).

Os dados foram coletados de forma anônima, autoaplicável, não havendo qualquer intervenção do pesquisador.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram entrevistados 41 praticantes do método Pilates, sendo 33 (80,5%) mulheres e 8 homens (19,5%). Em relação à frequência das aulas, quatro alunos frequentavam três vezes por semana (9,8%), 24 alunos, duas vezes por semana (58,5%), e 13 alunos realizavam aulas uma vez por semana (31,7%). Quanto à presença de patologias associadas, 27 pessoas possuíam alguma patologia (65,9%), e 14 pessoas (34,1%) relataram não terem problemas de saúde.

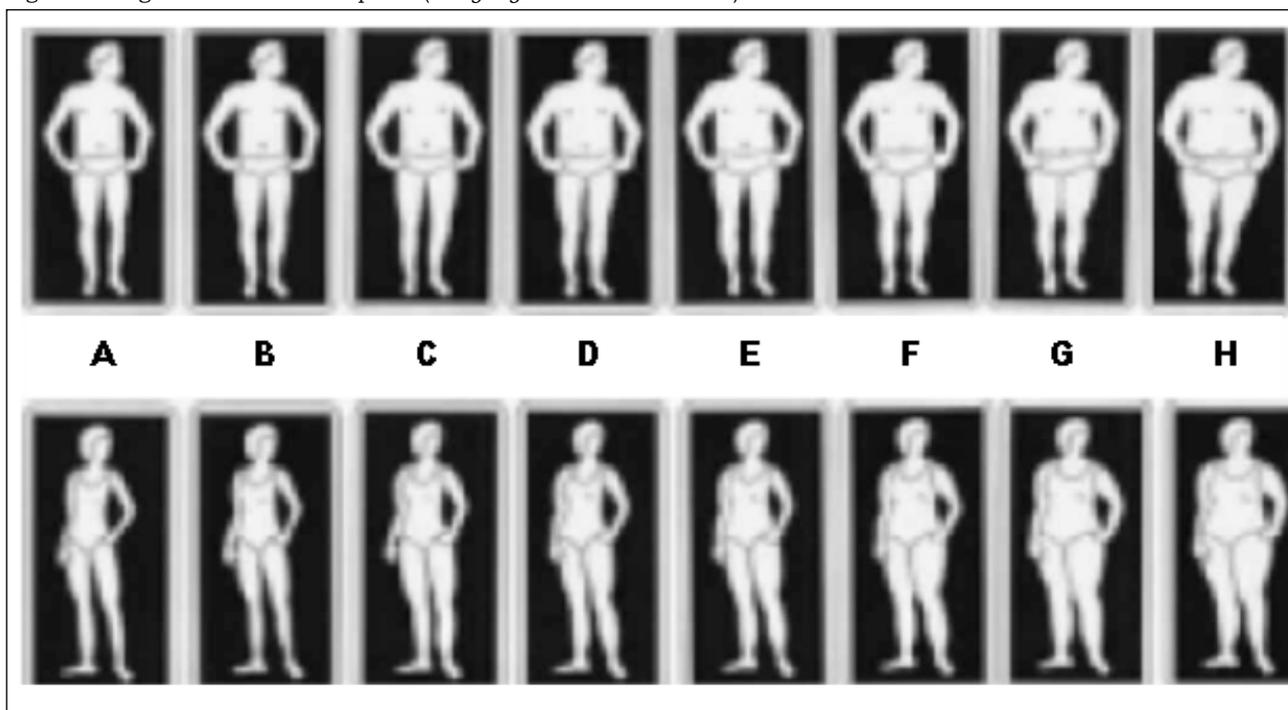
Em relação ao tempo de prática do método, a maior parte dos entrevistados já realizava há, pelo menos, 24 meses (31,7%), seguidos de 12 e 36 meses (22% cada), e os participantes que realizavam há menos tempo o faziam há três (9,8%) e seis meses (14%). Quando questionados se obtiveram resultados satisfatórios, obteve-se 100% de satisfação.

A imagem corporal é uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física em relação a si mesmo e aos outros. O processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado pelo sexo, idade, meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os processos cognitivos, como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura (KAKESHITA; ALMEIDA, 2006; CASH, 1990; BLOWERS et al., 2003; FISHER, 1990; VOLKWEIN; MCCONATHA, 1997).

Quando questionados quanto à imagem corporal e indagados a partir das imagens propostas pela Figura da Silhueta Corpórea (Figura 1), o resultado foi: 2% se identificaram com a figura A, 7% com a figura B, 12% com a figura C, 37% com a figura D, 17% com a figura E, 24% com a figura F, e com a figura G e H não houve identificações, totalizando 0% (Gráfico 1). Quando questionados

quanto à imagem corporal e indagados sobre como gostariam de parecer (Figura 1), o resultado foi: 2% se identificaram com a figura A, 7% com a figura B, 44% com a figura C, 34% com a figura D, 12% com a figura E, e com as figuras F, G e H não houve respostas, totalizando 0% (Gráfico 1).

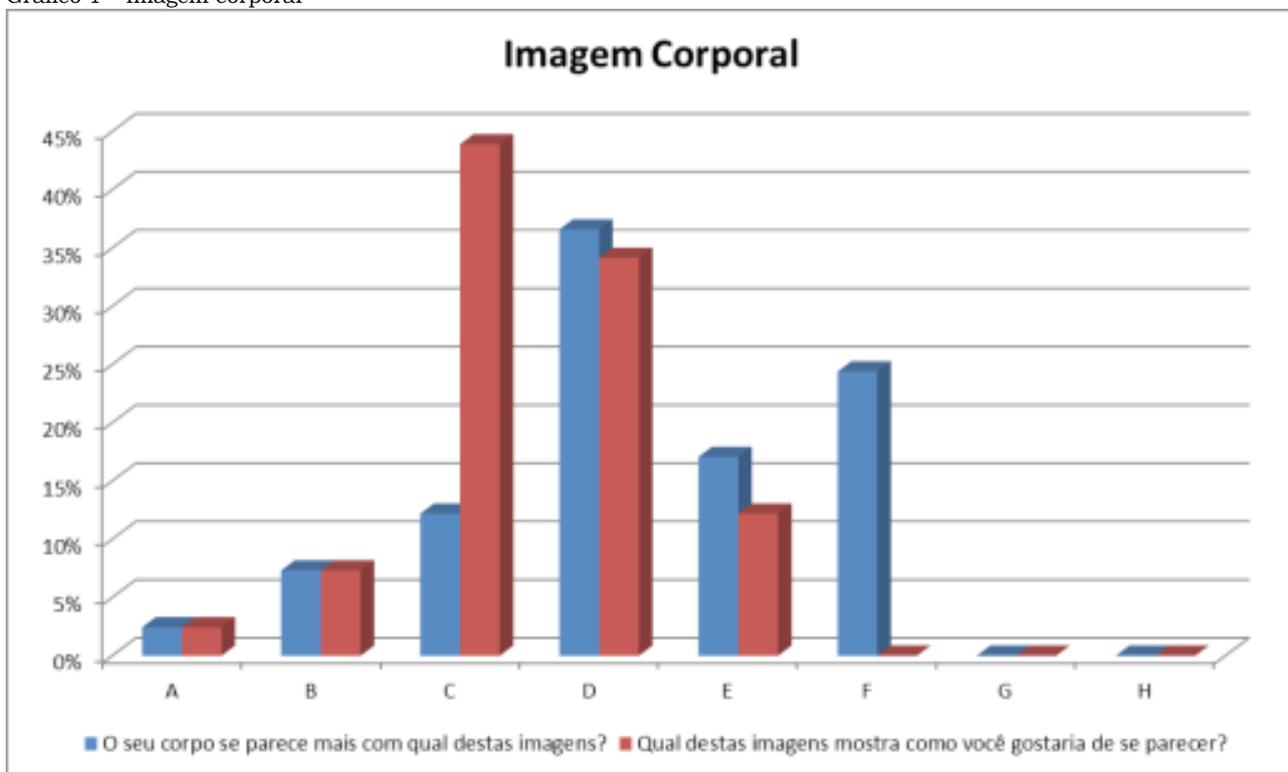
Figura 1 – Figura da Silhueta Corpórea (*Body Figure Silhouettes – BFS*)



Fonte: Martinez (2002).

Nota: Figura silhueta corpórea, acima imagem masculina e abaixo imagem feminina. Utilizadas para avaliar satisfação corporal, autoimagem corporal, mostrando como as pessoas se visualizam e como gostariam de estar.

Gráfico 1 – Imagem corporal



Fonte: os autores.

Nota: Resultado de pesquisa de satisfação corporal, autoimagem corporal, mostrando como as pessoas se visualizam e como gostariam de estar.

A postura pode ser definida como a posição do corpo no espaço e a disposição relativa de todos os segmentos corporais, formando um arranjo global que estabelece uma relação direta com a força da gravidade na função exercida de forma estática ou dinâmica (HALL, 2007).

O método Pilates trabalha de maneira global os desequilíbrios estruturais do corpo que causam a dor nas costas. Uma coluna saudável é aquela que pode se curvar para frente e para trás, torcer, mover-se de um lado para o outro, de uma forma que ela revela todas as sutis articulações que nossas vértebras nos permitem ter. A dor nas costas pode ser causada por uma lesão ou, mais frequentemente, em razão de um mau hábito postural.

A literatura aponta que o método Pilates tem alguns benefícios que ajudam a prevenir lesões e proporcionar um alívio de dores crônicas. Entre esses benefícios, pode-se citar: estimular a circulação e melhorar o condicionamento físico, a flexibilidade, a amplitude muscular, o alinhamento postural, os níveis de consciência corporal e a coordenação motora (SACCO, 2005).

Foi avaliado o nível de dor nos participantes do estudo antes e após a intervenção com o método Pilates por meio da escala numérica de dor, sendo 0 nenhuma dor, e 10, dor incapacitante. Antes da prática do método, os resultados foram: seis pessoas afirmaram ter nota 0 (14,6%), duas pessoas afirmaram nota 1 (4,9%), duas pessoas afirmaram nota 2 (4,9%), três pessoas afirmaram nota 3 (7,3%), sete pessoas afirmaram nota 4 (17,1%), cinco pessoas afirmaram nota 5 (12,2%), três pessoas afirmaram nota 6 (7,3%), oito pessoas afirmaram nota 7 (19,5%), cinco pessoas afirmaram nota 9 (12,2%), e nenhuma pessoa relatou nota entre 8 e 10. Após um tempo de prática do método Pilates, houve uma diminuição no nível relatado de dor: 14 pessoas afirmaram nota 0 (34,1%), nove pessoas afirmaram nota 1 (22%), sete pessoas afirmaram nota 2 (17,1%), cinco pessoas afirmaram nota 3 (12,2%), três pessoas afirmaram nota 4 (7,3%), uma pessoa afirmou nota 6 (2,4%), duas pessoas afirmaram nota 7 (4,9%), e nenhuma pessoa relatou as notas 5, 8, 9 e 10.

A dor possui um papel de alerta para comunicar ao organismo que algo está errado e, em se tratando de uma dor crônica, ela gera no organismo um estresse e, até mesmo, uma incapacidade física. Portanto, dor é um problema que demanda cuidados imediatos, e a melhor estratégia para se eliminar qualquer tipo de dor é a remoção do fator causal (HEREDIA; RODRIGUES, 2008).

Quando questionados sobre redução de medidas corporais, os resultados foram os seguintes: 16 pessoas não perceberam alteração (39%), 15 pessoas perceberam um pouco de redução (36,6%), e 10 pessoas perceberam significativa redução de medidas (24,4%).

Os entrevistados foram questionados também em relação à melhora da imagem corporal. Apenas duas pessoas responderam que não perceberam nenhuma melhora (4,9%), três pessoas observaram pouca melhora (7,3%), e 36 pessoas relataram significativa melhora na imagem corporal (87,8%).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O método Pilates é uma prática que beneficia a saúde, desenvolve a uniformidade do corpo, alonga, tonifica e define a musculatura de maneira global, sem exageros; trabalha a percepção

do corpo e da mente de maneira integral. A partir dos resultados do estudo, pode-se verificar que houve melhora na percepção da imagem corporal e nos níveis de dor após a prática do método Pilates. Sugere-se que mais estudos sejam realizados com maior número de amostras e maior tempo de seguimento.

### ***Correlation between Pilates and body image and pain***

#### *Abstract*

*The incessant search for an ideal body pattern, associated with personal accomplishments and happiness, is among the main causes of changes in the perception of body image. Among the treatments searched for the physical improvement is Pilates. The Pilates method is a practice that benefits health, develops the uniformity of the body, lengthens, strengthens and defines muscles globally, without exaggeration; it works the perception of the body and mind in an integral way. In this study the aim was to examine the relationship between the practice of Pilates, body image and the level of pain. For this, a study was conducted with 41 practitioners of Pilates, 33 (80.5%) women and 8 men (19.5%), using the following instruments: Body Silhouette Figure, to assess body image, and numerical scale, to quantify the level of pain, being applied before and after practicing the method. The results showed improvement in body image perception and levels of pain after practicing Pilates. It is concluded that the Pilates method was beneficial in reducing pain levels and improving body image.*

*Keywords: Body image. Pain. Pilates.*

#### **REFERÊNCIAS**

ADAMI, F. et al. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na educação física. **Revista Digital**, Buenos Aires, v. 10, n. 83, 2005. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/>>. Acesso em: 22 fev. 2012.

BLOWERS, L. C et al. The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in pre-adolescent girls. **Eating Behaviors**, v. 4, p. 229-244, 2004.

CASH, T. Body Images: past, present, and future. **Body image**, v. 1, p. 1-5, 2004. Disponível em: <[http://www.ufjf.br/labesc/files/2012/03/Body-Image\\_2004\\_Body-Image-past-present-and-future.pdf](http://www.ufjf.br/labesc/files/2012/03/Body-Image_2004_Body-Image-past-present-and-future.pdf)>. Acesso em: 22 fev. 2012.

ALVES, D. et al. Cultura e imagem corporal. **Motricidade**, v. 5, n. 1, p. 1-20, 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1646-107X2009000100002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S1646-107X2009000100002&script=sci_arttext)>. Acesso em: 22 fev. 2012.

FISHER, S. The evolution of psychological concepts about the body. In: CASH, T.; PRUZINSKY, T. (Ed.). **Body Images: Development, deviance, and change**. New York: Guilford Press, 1990.

FONTES, M. Uma leitura do culto contemporâneo ao corpo. **Contemporânea**, Salvador, v. 4, n. 1, p. 117-136, 2006. Disponível em: <<http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo>>. Acesso em: 15 fev. 2012.

- FRIEDMAN, P.; EISEN G. **The Pilates method of physical and mental conditioning**. New York: Doubleday, 1980.
- GALLAGHER, S. P.; KRYZANOWSKA, R. **The Pilates method of body conditioning**. Philadelphia: Bain Bridge Books, 2000.
- GILMAN, S. **Creating beauty to cure the soul**. Durham: Duke University Press, 1998.
- HALL, C. M.; BRODY, L. T. **Exercício terapêutico: na busca da função**. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- HALL, D. W. **The effects of Pilates based training on balance and gait in an elderly population**. Thesis (Master of Science in Exercise Physiology)–San Diego State University, 1998.
- HAUSENBLAS, H. A.; FALLON, E. A. Exercise and body image: a meta-analysis. **Psychol. Health**, 2006.
- HEREDIA, E. P.; RODRIGUES, F. O Tratamento de Pacientes com Fibrose Epidural pela Reeducação Postural Global – RPG. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 44, n. 3, p. 19-26, 2008.
- INSTITUTO DE NUTRIÇÃO ANNES DIAS. Obesidade e desnutrição: projeto com gosto de saúde. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 22 n. 2, abr./jun. 2008. Disponível em: <<http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo>>. Acesso em: 22 fev. 2012.
- KAKESHITA, I. S. E.; ALMEIDA, S. S. **Relação entre índice de massa corporal e a percepção da auto-imagem em universitários**. **Revista Saúde Pública**, v. 40, 3, p. 497-504, 2006.
- MARTINEZ, M. C. **As relações entre a satisfação com aspectos psicossociais no trabalho e a saúde do trabalhador**. 2002. Dissertação (Mestrado em Saúde Ambiental)–Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.
- MINAYO, M. C. S.; HARTZ, Z. M. A.; BUSS, P. M. Quality of life and health: a necessary debate. **Cien Saude Colet.**, v. 5, i. 1, 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232000000100002&lng=en&nrm=isso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232000000100002&lng=en&nrm=isso)>. Acesso em: 22 fev. 2012.
- PANELLI, C.; DE MARCO, A. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda vida**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2009.
- PILATES, J. H. **A obra completa de Joseph Pilates**. Sua saúde e o retorno a vida pela Contrologia. Tradução Cecília Panelli. São Paulo: Phorte, 2010.
- PILATES, J. H.; MILLER, J. W. **Return to life trough contrology**. New York: Presentation Dynamics, 1998.
- PILATES, J. H. **Your Health**. New York: Presentation Dynamics, 1998.

RUSSO, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. **Movimento & Percepção**, Espírito Santo de Pinhal, v. 5, n. 6, p. 80-90, 2005. Disponível em: <[http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?pid=S1807-55092008000200004&script=sci\\_arttext](http://www.revistasusp.sibi.usp.br/scielo.php?pid=S1807-55092008000200004&script=sci_arttext)>. Acesso em: 22 fev. 2012.

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 & Movimento**, n. 13, p. 65-78, 2005.

THOMPSON, J.; GRAY, J. Development and validation of a new body-image assessment scale. **J Person Assess.**, v. 64, p. 258-69, 1995.

VOLKWEIN, K.; MCCONATHA, J. T. Cultural contours of the body – The impact of age and fitness. In: LIDOR, R.; BAR-ELI, M. (Ed.). **Innovations in Sport psychology: Linking theory and practice**. 1997.

WILLIAMSON, D. A. et al. Validation of self-ideal body size discrepancy as a measure of body dis satisfaction. **J Psychol and Behav Assess.**, Berlin, v. 15, p. 57-68, 1993.

WINSOR, M.; LASKA, M. **The Pilates powerhouse**. Cambridge: Perseus Books, 1999.