



Percepção da imagem corporal dos praticantes de pilates do município de Ponto Belo-ES: Um estudo de caso

Body image perception of pilates practitioners in the municipality of Ponto Belo-ES: A case study

DOI: 10.56238/isevjhv2n5-005

Recebimento dos originais: 21/08/2023

Aceitação para publicação: 11/09/2023

João Victor Soares de Aguiar

Acadêmico de Fisioterapia – UNEC
E-mail: joavictoraguiar19@gmail.com

Patrícia Brandão Amorim

Coordenadora do curso de Fisioterapeuta – UNEC
E-mail: brandaoamorim@hotmail.com

Ana Carolina Bernardo Pereira

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC
E-mail: anacarolinabpereira76@gmail.com

Bruna Vieira Tavares

Acadêmica de Fisioterapia – UNEC
E-mail: bruna_bvt@hotmail

Maria Júlia Pereira Sena

Coordenadora do curso de Fisioterapeuta – UNEC
E-mail: brandaoamorim@hotmail.com

RESUMO

Introdução: A imagem corporal consiste na elaboração multidimensional das medidas, contornos e formas do corpo humano correlacionando com a percepção mental de como a pessoa se entende, se sente e se percebe e uma das principais atividades que surgem para melhorar a percepção da imagem corporal é o Pilates. Objetivo: apresentar a percepção corporal do indivíduo que realiza a prática do Pilates no município de Ponto Belo, no norte do Estado do Espírito Santo. Metodologia: trata-se de um estudo descritivo, exploratório e quantitativo, onde no primeiro momento foi realizado um levantamento bibliográfico e no segundo, uma pesquisa de campo por meio de um questionário aplicado a dezesseis pessoas praticantes do pilates. Resultados: O Pilates tem o papel de corrigir a postura corporal, tonificar a musculatura e melhorar a estabilidade motora, além de um papel fundamental na parte estética e imagem corporal. Conclusão: Ao término da pesquisa ficou evidente que o objetivo proposto no estudo foi alcançado, pois, ficou claro aos leitores a percepção corporal do indivíduo que realiza a prática do Pilates no município de Ponto Belo, no norte do Estado do Espírito Santo, além disso, foi.

Palavras-chave: Corpo, Pilates, Percepção, Imagem corporal.

1 INTRODUÇÃO

No mundo atual, a preocupação com o corpo e as realizações diárias do indivíduo faz com que as pessoas se preocupem com a sua percepção da imagem corporal, o que estimula também as pessoas a desenvolverem atividades físicas ou a busca de alguma atividade que melhore essa percepção (PANELLI, 2009).

A imagem corporal consiste na elaboração multidimensional das medidas, contornos e formas do corpo humano correlacionando com a percepção mental de como a pessoa se entende, se sente e se percebe. Tal percepção pode variar de acordo com influências biológicas, meios de comunicação, religião, valores pessoais e a parte emocional (MARQUESS *et al*, 2004).

Os fatores mais prejudiciais atualmente em relação a percepção da imagem corporal estão ligados aos transtornos alimentares, peso e a qualidade de vida desse indivíduo, o que pode impactar gerar insatisfação corporal, além da baixa adesão a prática de qualquer atividade física (ZAMPGRONA e SIMOES, 2016).

Por isso, a insatisfação da imagem corporal das pessoas fazem com que os indivíduos procurem realizar algum tipo de atividade física, sendo um dos principais motivos para adesão ao exercício físico e o abandono a atividade do sedentarismo. Dessa forma, uma das principais atividades que surgem para melhora da percepção da imagem corporal é o Pilates (RUSSO, 2005).

O Pilates é uma técnica que surgiu há décadas, com origem em meados da primeira guerra mundial, com a finalidade da prática de exercício físico alinhado com a melhora na concentração, centro de força, respiração, auto controle, coordenação motora e equilíbrio mental. Entretanto, com o passar dos anos essa técnica foi sendo aprimorada e passou a ser importante para diversas coisas, entre elas, o tratamento de diversas doenças, pós-operatório, melhora do equilíbrio dinâmico e na imagem corporal (SERAFINI, 2014).

Dessa forma, esse estudo possui como finalidade apresentar a percepção corporal do indivíduo que realiza a prática do Pilates no município de Ponto Belo, no norte do Estado do Espírito Santo.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 IMAGEM CORPORAL X AUTOESTIMA

A etapa de elaboração da imagem corporal pode ser modificado por variáveis biológicas, meios de comunicação, crenças, costumes pessoais e situações emocionais. Com início na infância a Imagem Corporal é uma função primordia no que se refere a autoestima e do complexo mecanismo de identidade pessoal, a pessoa tem experiência a realidade do mundo por meio do seu

corpo (TAVARES, 2003).

A imagem corporal se caracteriza pela percepção do nosso próprio corpo que forma-se em nossa mente, isto é, a maneira pela qual o corpo se identifica para nós mesmos ou como o apresentamos. Entretanto, a autoestima, está relacionada a percepção positiva ou negativa que a pessoa tem do seu próprio corpo, ou seja, a autoestima é o que a pessoa sente de si própria (NOGUEIRA *et. al*,2010).

A imagem corporal nunca é estável, o que quer dizer que é parte do mundo externo e, por essa justificativa, não é só a questão de alterações relacionadas a patologias que tem pertinência à imagem do corpo, mas também todos os acontecimentos do cotidiano de nossas vidas. Por isso, com a constância nas alterações fisiológicas, comportamentais, de face as devidas situações da vida, pode ocorrer uma alteração na modificação dessa imagem corporal (DINIS, 1996).

Outro fator que pode alterar a imagem corporal é a pratica de atividades físicas, como a ginástica, a dança, a musculação, a natação, entre outras práticas que podem provocar alterações na postura corporal do ser humano. Essas atividades físicas desenvolvidas de maneira correta e acompanhado por profissional especializado pode acarretar benefícios psicológicos, entre eles o aumento da auto-estima, sensações de bem-estar, autoconfiança, mudanças no humor, redução do estresse, do risco de ansiedade, da vigília e aumento da proatividade e de energia nas atividades diárias (DAMASCENO, 2005).

O indivíduo realiza a percepção da sua própria dimensão corporal junto com a experiência de si mesmo é fundamental para definição do seu comportamento e de como isso irá melhorar o seu humor, fazendo com que consiga chegar a um melhor equilíbrio entre o corpo e a mente até mesmo nos condicionantes da saúde (TAVARES, 2003).

A percepção da imagem corporal aliada a prática da atividade física reduz consideravelmente problemas de saúde pública em todo mundo, como a obesidade padrões de vida inadequados, faz com que ocorrer uma maior preocupação com sa imagem corporal possibilitando a intervenção preventiva em relação a esses problemas (DAMASCENO, 2005).

No mundo atual, o quantitativo de problemas decorrentes da insatisfação com a própria imagem corporal vem aumentando significativamente, fazendo com que se torne um dos principais desafios para os profissionais da ciência da saúde. Um dos pontos que levam as pessoas a se preocupar com a imagem corporal é a insatisfação com seu próprio corpo, ou melhor, com a percepção que tem sobre ele, isso faz que as pessoas participem de progamas de atividade física, entre eles, o Pilates, que desempenha um papel fundamental e gera benefícios para percepção da imagem corporal (BERTOLA, 2007).

2.2 A TÉCNICA DE PILATES COMO ALIADA NA IMAGEM CORPORAL

O Pilates começou a ser desenvolvido na primeira guerra mundial, por Joseph H. Pilates, com a finalidade de exercitar os guerreiros e também aumento seus poderes de força muscular, concentração, respiração, equilíbrio, controle do movimento, ritmo e contrologia, sendo indispensável para o estímulo da coordenação motora, os exercícios que controlam o corpo e a mente. O trabalho da mente para que ele melhore a concentração e foco são importantíssimo para o desenvolvimento da consciência corporal e da elaboração dos exercícios com eficácia de movimento (MARQUES *et al*, 2014).

Além disso, a prática do Pilates vem sendo importante aliado no tratamento e na prevenção de diversas doenças, como por exemplo, a patologia, os pacientes com histórico de parilisia cerebral, os pós-operatórios de cirurgia bariátrica, o melhoramento no equilíbrio dinâmico em adultos saudáveis (SERAFINI, 2014).

O mundo do Pilates possui várias interpretações e vários tipos e métodos empregados, um deles é o método Tradicional, que trabalha com o repertório de exercícios elaborado por Joseph Pilates e da mesma forma que ela trabalhava, com número específico de exercícios repetidos e uma sequência também já definida, sendo que na maioria das vezes não há alteração alguma da maneira com a qual essa forma é empregada, onde o próprio paciente deve se adaptar ao Pilates Tradicional (BERTOLA, 2007).

Já o Pilates Moderno usa mecanismos, ferramentas e conceitos orientados pelo Pilates e seus exercícios para que cada cliente desenvolva a melhor forma física, dessa maneira, as aulas de Pilates Moderno a técnica se adapta aos clientes (BERTOLA, 2007).

2.3 BENEFÍCIOS DO PILATES NA IMAGEM CORPORAL

A mídia atual trabalha com uma sociedade que busca a aparência física ideal, fundamentada em uma anatomia adequada e sem erros, fazendo com que as pessoas busquem sempre por esse “corpo ideal” preocupando sempre com as questões estéticas e sua percepção da imagem corporal, sendo mais frequente ainda nas mulheres (PANELLI, 2009).

A imagem corporal é caracterizada pela percepção do indivíduo do seu próprio corpo, isto é, o modo no qual o mesmo se apresenta para o próprio indivíduo ou como vivemos, podendo sofrer alterações constantes durante toda a vida. Vale ressaltar que quando essa imagem corporal está prejudicada podem levar a diversos comportamentos inadequados, depressão, distúrbios alimentares, sedentarismo ou até mesmo excesso de atividades físicas (ADAMI, 2004).

A imagem corporal pode ser modificada pela prática de atividades físicas, entre elas o Pilates, que podem alterar significativamente a imagem do corpo. Essa atividade acarreta em benefícios ligados a parte psicológica estando relacionado de forma positiva com a autoimagem, a sensação de bem-estar, a autoconfiança, alterações positivas no comportamento, no estresse, nos transtornos de personalidade, na elevação de energia, entre outros (MARQUES *et al*, 2004).

Quando relaciona o Pilates com a imagem corporal há uma percepção diferente por alguns autores, sendo que Cruz-Ferreira *et al* (2011) apresentam que a prática do Pilates melhora de maneira significativa a percepção sobre seu corpo, bem como as demais percepções e como é percebido por outras pessoas. Já Serafini *et al* (2014) concluem que essa atividade não melhora e nem reduz a insatisfação do indivíduo com o seu corpo.

ZAMPRONA e SIMOES (2016) mencionam também benefícios em relação a imagem corporal, pois, além de corrigir a postura corporal, tonificar a musculatura e melhorar a estabilidade motora, o Pilates desempenha papel fundamental na parte estética e imagem corporal, em especial, das mulheres que percebem melhor significativa em ganho de massa muscular e redução de peso.

O próprio praticante é conhecedor da sua melhora e benefícios na sua imagem corporal, conforme apresentado Zamprogn e Simões (2016), que apontam que após 9 dias de prática do Pilates as mulheres já presenciaram melhor reconhecimento da sua imagem corporal, modificações positivas na sua percepção e conscientização corporal das voluntárias, com redução de 33% na insatisfação com sua imagem corporal.

Essa melhora na imagem corporal e na percepção estética dos indivíduos estimula a prática do Pilates servindo como motivação, pois, o indivíduo se sente bem consigo mesmo e melhora o seu autoconceito físico, ou seja, a percepção de sua imagem corporal (RUSSO, 2005).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A metodologia se fundamenta em um estudo descritivo, exploratório e quantitativo, pois, que tiveram como finalidade apresentar um estudo sobre a percepção da imagem corporal dos praticantes de Pilates do município de Ponto Belo-ES.

A primeira etapa do estudo foi realizada a coleta dos dados partiu de revisões bibliográficas, manuais, artigos científicos, e critérios e diretrizes estabelecidas na profissão de Fisioterapia, com a finalidade de contribuir no entendimento inicial do tema que foi proposto, com fundamento por meio de uma pesquisa bibliográfica, tendo com fonte principal artigos, dissertações e revistas sobre o tema, além de manuais, livros e demais materiais com disponibilidade na internet.

No segundo momento buscando dar sustentação a pesquisa bibliográfica foi aplicado um estudo de campo por meio de um questionário aplicado junto a um Studio de Pilates localizado no município de Ponto Belo, no estado do Espírito Santo. O questionário utilizado foi fundamentado no estudo da autora Rosana Lemos Fernandes, que publicou o estudo com o tema “Análise perceptiva da imagem corporal em mulheres frequentadores de academia no Distrito Federal” que facilita e agiliza as respostas, bem com os resultados das informações que foram levantadas, sendo direcionado aos praticantes de Pilates na faixa etária de 20 a 75 anos, para o quantitativo de 16 pessoas, distribuídos por 4 do sexo masculino e 12 do sexo feminino e contou com 13 perguntas. De acordo Gil (2008, p. 10), um estudo ou pesquisa de campo é definido como “a realização por meio da observação direta das atividades do grupo estudado e de entrevistas com informantes para captar as explicações e interpretações do ocorrem naquela realidade”.

No que diz respeito a natureza dessas informações a pesquisa a pesquisa é quantitativa, pelo fato, de ter a necessidade da análise de recursos e técnicas estáticas. A pesquisa quantitativa é “caracterizada pelo emprego da quantificação, tanto nas modalidades de coleta de informações quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatística” (RICHARDISON, 1999, pág 8).

Os voluntários que foram analisados neste estudo assinaram do termo de consentimento livre e esclarecido, que é o modelo utilizado pelo Centro Universitário de Caratinga-MG.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esse estudo destaca que 93,75% concorda plenamente que a preocupação com sua imagem corporal faz lhe sentir que deveria fazer exercício, 50% concorda que se preocupa com o corpo em razão do mesmo não ser totalmente firme, 43,75% discordam que estarem com pessoas magras faz o indivíduo se sentir preocupado com o seu físico, 50% concorda plenamente que sentem-se em desvantagem quando comparado a outras pessoas, 31,25% não discorda e nem discorda que tem evitado de usar roupas que fazem notar as formas do seu corpo, 56,25% discorda em ter vergonha do seu corpo, 50% discorda ter preocupação com seu físico leva a fazer dieta, 25% discorda totalmente e outros 25% concorda que já deixou de participar de eventos sociais por se sentir-se mal com o seu corpo, 31,25% não concorda e nem discorda que o físico atual decorre em falta de autocontrole, 81,25% concorda plenamente que o Pilates melhora o seu corpo e desse percentual 87,5% plenamente acha que contribui também para a sua saúde, e por fim, 75% concorda plenamente que o Pilates contribui para a melhor forma do seu corpo.

Tabela 1 – Resultados mais relevantes da pesquisa

Pergunta	Concordo plenamente	Concordo	Não concordo e nem discordo	Discordo	Discordo Totalmente
1. A preocupação com a sua imagem corporal faz lhe sentir que deveria fazer exercício ?	93,75 %	-	6,25 %	-	-
2. Você acha que o Pilates contribuiu na melhor do seu corpo?	81,25 %	18,75 %	-	-	-
3. Se você acha que melhorou, acredita que contribuiu para sua saúde?	87,50	12,50 %	-	-	-
4. Se você acha que melhorou, acredita que contribuiu para a forma do seu corpo?	75 %	25%	-	-	-

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Tabela 2 - Percepção da imagem corporal de praticantes de Pilates do município de Ponto Belo – ES

Pergunta	Concordo plenamente	Concordo	Não concordo e nem discordo	Discordo	Discordo Totalmente
1. A preocupação com a sua imagem corporal faz lhe sentir que deveria fazer exercício ?	93,75 %	-	6,25 %	-	-
2. Você preocupa-se com o fato do seu corpo não ser suficiente firme?	43,75 %	50 %	6,25 %	-	-
3. Estar com pessoas magras faz você se sentir preocupado com seu físico ?	-	25 %	18,75 %	43,75 %	12,50 %
4. Você tem reparado no físico de outras pessoas e, ao se comparar se sente-se em desvantagem?	50 %	-	18,75 %	31,25	-
5. Você tem evitado usar roupas que fazem notar as formas de seu corpo?	12,50%	37,50 %	18,75 %	25%	6,25 %
6. Você já teve vergonha do seu corpo?	12,50 %	12,50 %	6,25 %	56,25	12,50 %
7. A preocupação com seu físico leva a fazer dieta?	-	12,50 %	12,50 %	50 %	25%
8. Você deixou de participar de eventos sociais por sentir-se mal em relação ao seu corpo?	18,75 %	25 %	12,50 %	18,75 %	25 %
9. Você se acha que seu físico atual decorre de uma falta de autocontrole?	18,75 %	25%	31,25%	25%	-
10. Você acha que o Pilates contribuiu na melhor do seu corpo?	81,25 %	18,75 %	-	-	-

11.Se você acha que melhorou, acredita que contribui para sua saúde?	87,50	12,50 %	-	-	-
12.Se você acha que melhorou, acredita que contribui para a forma do seu corpo?	75 %	25%	-	-	-

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Na pesquisa , 31,25% dos entrevistados responderam sobre uma falta do controle do seu físico e da sua imagem corporal, isso é apresentado Diniz (1996, p.1), que destaca que com a constância nas alterações fisiológicas, comportamentais, de face as devidas situações da vida, pode ocorrer uma alteração na modificação dessa imagem corporal.

Na pesquisa destaca que 56,25% questionadas não se preocupam em estarem com pessoas magras e estarem em desvantagem com as demais pessoas, ou seja, isso não é razão principal para a percepção na sua imagem corporal e a prática do Pilates. Na pesquisa do referencial teórico não foi encontrada nenhuma justificativa que apontasse que essa seria uma das razões para preocupação com sua percepção da imagem corporal.

Na pergunta 5 50% dos entrevistados apresentaram vergonha de usarem roupas em eventos em razão da sua percepção da imagem corporal e na pergunta 6 68,75% apresentou que não tem vergonha do seu corpo, nessas perguntas abordaram sobre a reação do indivíduo sobre o seu corpo, se ele se sente bem ou não com essa análise.

Como mencionado pelo autor Tavares (2013), a percepção com a imagem corporal faz com que as pessoas se preocupem em relação a prática de alguma atividade física, entre elas, o Pilates, servindo como um estímulo. Esse fato foi identificado na pesquisa, onde 93,75% dos indivíduos pesquisados (15 pessoas) manifestaram que concordam que a preocupação com sua imagem corporal faz com que eles procurem algum tipo de exercício.

Outro ponto observado que foi descrito pelo Damasceno (2005), enfatiza que a estabilidade postural é um importante contexto para a percepção da imagem corporal, algo que a prática do Pilates desenvolve com as atividades executadas por esse tipo de exercício físico, sendo primordial para alcance de resultados significativos nessa prática.

Contudo, Marques et al (2004), destaca que essa imagem corporal pode ser modificada pela prática de atividades físicas, entre elas o Pilates, que podem alterar significativamente a imagem corporal. Além disso, o mesmo enfatiza dos benefícios ligados a parte psicológica estando relacionado de forma positiva com a autoimagem, a sensação de bem-estar, a autoconfiança, alterações positivas no comportamento, no estresse, nos transtornos de personalidade e na elevação de energia.

Tal fato ficou evidente, na descrição dos autores Cruz-Ferreira et al (2012), Zampgrona e Simões (2016) e Russo (2005), que destacaram que o Pilates tem o papel de corrigir a postura corporal, tonificar a musculatura e melhorar a estabilidade motora, além de um papel fundamental na parte estética e imagem corporal.

Destacado por Adami et al (2005) a imagem corporal é união de diversos fatores que se conectem entre si, que engloba aspectos sociais, cognitivos, culturais, afetivos e motores, sendo primordial a sua influência e interação tanto com o meio interno como também o meio externo dessa prática.

Para Panelli (2009) o papel estético do Pilates é fundamental, entretanto, vale destacar os benefícios gerados a saúde do praticante, como a uniformidade do corpo, o fortalecimento e definição da musculatura existente, e conseqüente, faz com que o aconteça a prevenção das dores e possibilidade de diversas lesões, ficando ainda mais evidente com os resultados obtidos que identificaram esse percepção por parte do indivíduo.

A literatura aponta discute ainda mais diversos benefícios para a saúde com a prática do Pilates, entre eles, o estímulo a circulação e melhora no condicionamento físico, a flexibilidade, a amplitude da musculatura, o alinhamento da postura, a percepção e níveis de consciência corporal e a coordenação motora (SACCO, 2005).

Quando aponta que o Pilates pode ter ou não melhorado o seu corpo, além da questão envolvendo a percepção corporal e a melhora na saúde, outro ponto que merece destaque é a dor, visto que, o Pilates é um grande aliado para redução da dor, que pode gerar desde um estresse até uma incapacidade física (HEREDITA e RODRIGUES, 2008).

5 CONCLUSÃO

Ao término da pesquisa ficou claro a percepção corporal do indivíduo que realiza a prática do Pilates no município de Ponto Belo, no norte do Estado do Espírito Santo, além disso, foi possível identificar a opinião dos entrevistados a cerca da sua auto-avaliação da imagem corporal.

O estudo permitiu também fazer com que o praticante do pilates percebesse sobre a contribuição do Pilates na melhora do seu corpo, na melhora da sua qualidade de vida e também no auxílio para a forma do seu corpo, sendo unânime na resposta de dos 16 entrevistados na pesquisa, o que deixa claro que o praticante entende sobre os benefícios do Pilates.

Na pesquisa ficou evidente que a preocupação com a sua imagem corporal, ou seja, a auto-percepção do seu corpo, a preocupação do fato do corpo não ser totalmente firme e não utilizar roupas que fazem notar as formas de seu corpo, faz com que o indivíduo procure a prática do Pilates.



Vale destacar como sugestão as próximas pesquisas as veracidade dos entrevistados na respostas de algumas perguntas, como destacado a parte respondendo em relação a vergonha do seu corpo onde se viu controversa nesse item com as respostas a outras perguntas que se tratava de assuntos similares, ficando com sugestão a melhora na elaboração das perguntas apresentadas aos participantes da pesquisa.

Os resultados identificados na pesquisa foram satisfatório para compreender a percepção corporal do indivíduo sobre a prática do Pilates, ou seja, a partir desses resultados, identificou a melhora na percepção da imagem corporal das pessoas entrevistadas e aproximação do reconhecimento dessa imagem.

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 abr. 2023

BERTOLLA, F et al. Efeito de um programa de treinamento utilizando o Método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal. *Rev. Brasileira de Medicina do Esportes*. 2007.

CRUZ-FERREIRA, A. et al. Effects of Pilates-based exercise on line satisfaction, phy self-concept an health status in adult women. 2011. Disponível em: < <https://www.semanticscholar.org/paper/Effects-of-Pilates-Based-Exercise-on-Life-Physical-Cruz-Ferreira-Fernandes/5a7899cad99ea4eecd163019ae50f42d02c4b2a2?p2df> >. Acesso em: 24 de abr. 2023..

DAMASCENO, V.O.E.a., Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Rev. Brasileira de Medicina do Esporte*, 2005.

DINIS, MJS. Satisfação com a imagem corporal e motivação para as actividades desportivas: comparativo de adolescentes envolvidos em diferentes modalidades desportivas. *Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto*. Universidade do Porto, 1996.

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.

MARQUES, Renata Godoy et al. Avaliação da imagem corporal e autoestima dos indivíduos ativos praticantes de Pilates. 2014. Disponível em: < <https://resceafi.com.br/vol1/14-24.pdf>>. Acesso em: 11 de abril de 2023.

NOGUEIRA, Haas, A.G; ANELISE, Cristina Dias; BERTOLETTI,Juliana. *Imagem Corporal e Bailarinas Profissionais*.Rev Bras Med Esporte2010.

PANELLI, C.; DE MARCO, A. Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda vida. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

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=S180755092008000200004&script=sci_arttext>. Acesso em: 22 abr. 2023.

RICHARDSON, R. J. *Pesquisa social: métodos e técnicas*. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

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.

SERAFINI, Gleize. Avaliação da imagem corporal em praticantes de métodos Pilates. 2014. Disponível em: <<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/rbraf/article/view/828/739>>. Acesso em: 11 de abril de 2023.

TAVARES, MCC. *Imagem Corporal: Conceito e Desenvolvimento*. São Paulo: Manole, 2003.

ZAMPROGNA, G.T; SIMOES, N.P. Correlação da prática do método Pilates com a imagem coporal e nível de dor. 2016. Disponível em: <<https://resceafi.com.br/vol1/14-24.pdf>>. Acesso em: 22 de abril. 2023.