

Motivos para a Prática de Pilates em Mariana (MG - Brasil)

Reasons for Practice of Pilates in Mariana, MG, Brazil

NILIAN DA SILVA GONÇALVES¹
RODRIGO PEREIRA DA SILVA²
RENATA APARECIDA COSTA SILVA³
LAILA MARIA BINATO JUNQUEIRA⁴
LUIZ EDUARDO SOUSA⁵

RESUMO

Introdução: O método Pilates compreende exercícios baseados na yoga, ginástica, dança e artes marciais, com conceitos filosóficos bem estabelecidos. Após a década de 80 houve uma popularização do método, contudo pouco se conhece sobre o perfil do praticante e seus motivos para ingressar no método. **Objetivo:** identificar o perfil antropométrico de praticantes de Pilates em um estabelecimento na cidade de Mariana (MG) e analisar a relação com os motivos para a prática e imagem corporal. **Material e Métodos:** 66 voluntários, foram calculados o índice de massa corporal (IMC), o percentual de gordura (%G), os motivos para a prática de Pilates e a percepção da auto-imagem corporal. **Resultados:** Amostra foi composta por 15,2% de homens e 84,8% de mulheres, idade média de 46,9 anos. Para o IMC, 90% dos homens e 25% das mulheres foram classificadas como sobrepeso. Nas três faixas etárias o %G apresentou-se elevado. Houve maior insatisfação com a imagem corporal em indivíduos com IMC e %G acima do recomendado. Os motivos mais citados para a prática de Pilates foram "Aptidão Física" e "Diversão". **Conclusão:** O perfil do praticante de Pilates são mulheres com idade inferior a 60 anos que têm como principais motivos a diversão e melhora da aptidão física. Ademais, houve maior insatisfação com a imagem corporal em indivíduos com IMC e %G elevados.

DESCRIPTORIOS

Exercício. Imagem Corporal. Composição Corporal.

ABSTRACT

Introduction: Pilates exercises are based on yoga, gymnastics, dance and martial arts, with philosophical concepts well established, particularly after the 80s when Pilates became popular. However, little is known about the profile of the practitioner and their reasons for joining the method. **Objective:** To identify the anthropometric profile of Pilates practitioners in the city of Mariana, MG, Brazil, and analyze their relationship with the reasons for practicing this activity and individual's body image. **Material and Methods:** The study sample was composed of 66 volunteers. The body mass index (BMI) and the percent body fat (%BF) were calculated, as well as the reasons for the practice of Pilates and the perception of practitioners on body image. **Results:** The sample was composed of 15.2% men and 84.8% women, with a mean age of 46.9 years. As to the BMI, 90% of men and 25% of women were classified as overweight. In the three age groups analyzed, the %BF was found to be high. There was greater dissatisfaction with body image in individuals with BMI and %BF above the recommended value. The most cited reasons for the practice of Pilates were "Physical fitness" and "Fun". **Conclusion:** The profile of Pilates practitioners is characterized by women less than 60 years of age, looking for fun and physical fitness. Furthermore, there was greater dissatisfaction with body image in individuals with high BMI and %BF.

DESCRIPTORS

Exercise. Body Image. Body Composition.

- 1 Acadêmica do Curso de Educação Física na Universidade Federal de Ouro Preto, Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP).
- 2 Professor Adjunto na Universidade Federal de Ouro Preto, Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP).
- 3 Fisioterapeuta no Estúdio Movimento Pilates – Mariana – MG, Fisioterapeuta; Estúdio BioForma Pilates – Conselheiro Lafaiete – MG.
- 4 Professor Adjunto na Universidade Federal de Ouro Preto, Departamento de Ciências Biológicas (DECBI), Laboratório de Fisiopatologia Experimental (LAFEx).

A prática regular de exercício físico está diretamente associada com melhora da saúde e qualidade de vida, enquanto o sedentarismo é visto como um problema mundial de saúde¹. Pessoas que praticam exercício físico regularmente demonstram maior capacidade funcional que sedentários, apresentam benefícios adicionais em termos de controle da massa corporal e desempenho físico nas atividades diárias¹ e também maior satisfação com a imagem corporal². Por outro lado, o sedentarismo pode estar associado com doença cardiovascular, desenvolvimento da obesidade³ e insatisfação com a imagem corporal⁴.

Imagem corporal é um conceito que descreve amplamente as representações subjetivas da estrutura corporal e aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros⁵. A imagem corporal está cada vez mais ligada à identidade das pessoas, e a preocupação com a aparência física na sociedade contemporânea é cada vez mais crescente, e, algumas vezes leva as pessoas a se preocuparem excessivamente. É recente o estudo sobre insatisfação com a imagem corporal em sujeitos eutróficos, pois grande parte dos estudos analisa populações com transtornos alimentares específicos⁶, pois variáveis antropométricas estão diretamente relacionadas com a insatisfação da imagem corporal, como o sobrepeso e elevado percentual de gordura corporal^{7,8}.

Os fatores motivacionais para o ingresso e prática de exercícios físicos são diversos, sendo os principais motivos os fatores relacionados ao cuidado com a saúde, melhora do desempenho físico, diversão e atratividade física. Além disso, a insatisfação com a imagem corporal também pode ser motivo para as pessoas ingressarem em programas de exercícios físicos^{9,10}. Outro estudo mostrou que mais pessoas procuram cuidar da saúde, sob a preocupação de uma vida sedentária e estressada¹¹. A prática de exercícios torna-se uma saída para os danos causados pelo sedentarismo e, nessa perspectiva, o Pilates tornou-se uma alternativa para uma parcela da população.

O método Pilates se destaca por apresentar uma mistura de movimentos de ginástica, artes marciais, yoga e dança com conceitos filosóficos bem estabelecidos. O Pilates preconiza a disciplina mental como concentração, respiração controlada e fluidez de movimentos¹². No início da década de 80 vários estúdios de Pilates foram abertos na América do Norte¹², e a partir daí o método só vem crescendo em popularidade no Brasil e no mundo. Contudo, não há dados consistentes que descrevem o perfil antropométrico do praticante de Pilates bem como os fatores motivacionais para ingressarem e permanecerem praticando regularmente o método. Conhecer os fatores que motivam as pessoas

a ingressarem e praticarem Pilates contribui para criar a base de uma estratégia comercial e de *marketing* voltada à fidelização de clientes.

Desta forma, o objetivo do presente estudo foi identificar o perfil antropométrico e analisar a relação com os motivos para a prática e satisfação com a imagem corporal de indivíduos adultos praticantes de Pilates na cidade de Mariana (MG).

MATERIAL E MÉTODOS

Todas as etapas do estudo seguiram as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos, resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde. O estudo teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto (Protocolo: 0016.0.238.000-11).

Foi realizado um estudo exploratório com adultos de ambos os sexos praticantes do método Pilates oferecido por um estúdio na cidade de Mariana, Minas Gerais, Brasil. No período da realização da pesquisa (a coleta foi realizada em 2011) o estúdio possuía 95 participantes regularmente matriculados. Todos os indivíduos maiores de 18 anos foram convidados a participar do estudo e deveriam apresentar interesse e disponibilidade para tanto. Contudo apenas 66 participantes completaram todas as etapas da pesquisa.

Coleta de dados e instrumentos

Um formulário foi utilizado para o registro de dados, como idade, escolaridade, estado civil, recomendação médica para praticar Pilates e frequência semanal que pratica Pilates. Também foi usado um formulário para registro de dados antropométricos, um questionário composto pelo inventário de razões para praticar exercícios físicos¹³ e uma escala de avaliação da imagem corporal. Todos os dados coletados foram armazenados em computador para futuras análises.

O inventário de razões para prática de exercício¹³, já aplicado na população brasileira¹⁰, é composto por 24 itens sobre motivos gerais para a prática de atividade física, divididos em sete categorias: Controle de peso (massa corporal), Aptidão física, Saúde, Melhora da harmonia do corpo, da Atratividade física, da Disposição e Diversão. O avaliado foi classificado em uma escala de um a sete pontos de acordo com o grau de importância. A variável "*motivos para a prática do exercício*" foi obtida através dos escores atingidos pelo inventário. Os escores foram obtidos através da soma das respostas em cada categoria, sendo a importância do motivo determinada pelo maior ou menor escore¹⁰.

A escala de avaliação da figura corporal, devidamente validada para a população brasileira¹⁴, foi utilizada para estimar a satisfação com a imagem corporal a partir de um grupo de figuras femininas e masculinas representando vários tamanhos corporais e numeradas de 1 a 9. A figura humana número 1 representa o corpo mais magro enquanto a figura humana número 9 representa o corpo mais obeso.

O indivíduo deveria escolher a figura que mais se assemelha a ele (figura atual), e ainda aquela que ele gostaria de apresentar (figura ideal). A satisfação com a imagem corporal foi determinada com o número da figura ideal subtraído do número da figura atual. A diferença apresenta o grau de discrepância, o qual revela a insatisfação com a imagem corporal. A satisfação é um valor que quanto mais próximo de zero, indica maior satisfação.

Avaliação antropométrica

Foram coletados os dados antropométricos de massa corporal em quilogramas, estatura em metros e dobras cutâneas (DC) em milímetros. Para medida da massa corporal foi utilizada uma balança digital (G-Tech) com precisão de 100g e a estatura foi medida com um estadiômetro (Welmy) com precisão de 1mm. Em homens foram mensuradas as DC abdominal, coxa medial e peitoral. Nas mulheres foram mensuradas as DC supra ilíaca, tricípital e coxa medial¹⁵. As DC foram mensuradas com um compasso (Cescorf®) com precisão de 0,1mm. Todos os instrumentos estavam devidamente calibrados.

A determinação de risco para a saúde relacionados com sobrepeso e obesidade foi realizada com base no índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura (%G), respectivamente. Para a classificação do IMC foram empregados os critérios sugeridos pela Organização Mundial de Saúde¹⁶, considerando excesso de peso valores $\geq 25\text{kg/m}^2$. Para a classificação através do %G adotamos os critérios que avaliam sujeitos em “com risco” (homens: $\geq 25\%$ e mulheres: $\geq 32\%$) e “sem risco”¹⁷.

Análise estatística

A descrição dos dados de faixa etária,

escolaridade, recomendação médica, IMC e %G foi realizada através de estatística descritiva, média e desvio-padrão. Os valores médios dos escores de motivos para a prática de atividade física foram comparados entre os sexos, %G e IMC através do teste *t* de medidas independentes. A análise da associação entre imagem corporal, motivos, %G e IMC foi realizada com a correlação linear de Pearson. O nível de significância adotado foi de 5% e os dados foram analisados com o software *Graph Pad Prism 5.0*.

RESULTADOS

Nossos resultados mostram que 84,8% da amostra eram mulheres com idade variando entre 21 e >80 anos, sendo que 23,2% da amostra com 51 a 60 anos. A idade dos homens variou entre 21 a 70 anos, com a maioria entre 61 a 70 anos (30% da amostra) (Tabela 1), e 66,7% tinham nível de escolaridade superior completo (Tabela 2).

A tabela 3 apresenta a distribuição dos participantes quanto à determinação de riscos para a saúde relacionados com sobrepeso ou obesidade com base no percentual de gordura²² e índice de massa corporal (IMC) conforme sugerido pela Organização Mundial de Saúde²¹. Observamos que 90% dos homens e 25% das mulheres encontravam-se com IMC acima do recomendado. Enquanto 40% dos homens e 35,7% das mulheres encontravam-se com %G acima do recomendado.

A tabela 4 apresenta os escores dos motivos para a prática de atividade física, recomendação médica para praticar Pilates e a insatisfação com a imagem corporal. Observamos que os motivos mais citados por ambos os sexos foram Saúde e Aptidão Física. Na comparação entre os gêneros, as mulheres deram maior importância aos motivos Aptidão física e Diversão ($p < 0,05$).

Quanto à recomendação médica para praticar Pilates, 10% dos homens e 21,4% das mulheres tinham algum tipo de indicação médica. Em relação à insatisfação com a imagem corporal, os indivíduos com risco associado ao %G ($p < 0,05$) e ao IMC ($p < 0,0001$)

Tabela 1. Distribuição dos participantes de acordo com a idade e gênero. Mariana/MG, 2011.

Faixa etária (anos)	Homens (n=10)		Mulheres (n=56)		Todos (n=66)	
	n	%	n	%	N	%
21 – 30	1	10	11	19,6	12	18,2
31 – 40	2	20	10	17,8	12	18,2
41 – 50	2	20	12	21,4	14	21,2
51 – 60	2	20	13	23,2	15	22,7
61 – 70	3	30	8	14,2	11	16,7
71 – 80	0	0	1	1,7	1	1,5
> 80	0	0	1	1,7	1	1,5

Tabela 2. Distribuição dos participantes de acordo com o nível de escolaridade. Mariana/MG, 2011.

Nível de escolaridade	Todos (n=66)	
	n	%
Ensino médio incompleto	5	7,6
Ensino médio completo	12	18,2
Ensino superior incompleto	5	7,6
Ensino superior completo	44	66,7

Tabela 3. Distribuição dos participantes quanto à determinação de riscos para a saúde relacionados com sobrepeso/obesidade com base no índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura (%G). Mariana/MG, 2011.

Faixa etária (em anos)	Homens IMC = 25 kg/m ²		Mulheres IMC = 25 kg/m ²	
	n	%	n	%
21 – 40	3	30	3	5,4
41 – 60	4	40	7	12,5
> 61	2	20	4	7,1
Todos	9	90	14	25
	%G = 25		%G = 32	
	n	%	n	%
21 – 40	1	10	4	7,1
41 – 60	2	20	8	14,3
> 61	1	10	8	14,3
Todos	4	40	20	35,7

Tabela 4. Escores dos motivos para a prática de atividade física e a insatisfação com a imagem corporal em relação ao sexo, percentual de gordura (%G) e índice de massa corporal (IMC). Mariana/MG, 2011.

Motivos para prática de atividade física	Sexo		%G		IMC	
	Homens	Mulheres	Com risco	Sem risco	Excesso de peso	Peso normal
Saúde	22.5 ± 4.6	24.5 ± 3.5	24.7 ± 3.3	23.9 ± 3.8	24.9 ± 3.2	23.9 ± 3.8
Aptidão física	22.1 ± 4.1	24.8 ± 3.3 *	24.3 ± 3.8	24.4 ± 3.7	24.9 ± 3.3	24.1 ± 3.7
Disposição	15.9 ± 6.4	20.0 ± 6.7	19.9 ± 7.0	18.8 ± 6.7	19.7 ± 7.0	19.1 ± 6.7
Atratividade Física	12.1 ± 5.8	13.5 ± 5.4	13.07 ± 5.5	13.1 ± 5.5	13.5 ± 5.3	13.3 ± 5.5
Melhora da harmonia do corpo	14.8 ± 2.7	15.5 ± 4.1	15.8 ± 4.1	15.2 ± 3.8	16.1 ± 3.5	15.1 ± 4.1
Diversão	9.6 ± 4.8	13.0 ± 5.2 *	13.1 ± 5.3	12.1 ± 5.3	12.9 ± 5.7	12.3 ± 5.1
Controle de peso	11.4 ± 3.1	11.8 ± 4.3	11.7 ± 4.1	11.3 ± 4.0	12.2 ± 3.9	11.4 ± 4.3
Recomendação médica	10%	21,4%	-	-	-	-
Insatisfação com a imagem corporal	0.9 ± 0.23	0.6 ± 0.10	1.1 ± 0.66 **	0.5 ± 0.67	1.1 ± 0.13 #	0.3 ± 0.11

apresentaram maiores escores. Importante destacar que, quanto maior o índice, maior a insatisfação com a imagem corporal (Tabela 4).

DISCUSSÃO

Este estudo buscou identificar o perfil antropométrico e os motivos para a prática de Pilates de homens e mulheres e analisar a relação com a imagem corporal. Nossos dados mostram que o perfil do praticante de Pilates foi predominantemente formado por mulheres com idade média de 46,9 anos. Observamos também que 66,7% dos voluntários tinham alto nível de escolaridade, com ensino superior completo. Quanto ao perfil antropométrico observamos que 25% das mulheres e 90% dos homens estavam com IMC acima do recomendado. Enquanto 35,7% das mulheres e 40% dos homens estavam com %G acima do recomendado. Em relação aos motivos para a prática de Pilates, os motivos mais pontuados foram Saúde e Aptidão física, enquanto na comparação entre os sexos as mulheres deram maior importância para Aptidão física e Diversão.

Enquanto a insatisfação com imagem corporal esteve relacionada com o elevado IMC e %G para ambos os sexos.

Os resultados mostram que o Pilates é uma atividade que, neste caso, desperta maior interesse em mulheres, pois representavam 84,8% da nossa amostra. Nossos dados estão de acordo com a literatura onde um estudo realizado na cidade de Maceió (AL – Brasil), mostrou que 72,1% dos praticantes de Pilates também eram mulheres¹⁸. Esse dado pode ser devido à preferência das mulheres por exercícios de intensidade moderada. Um estudo epidemiológico com 3.136 voluntários realizado na cidade de Pelotas (RS – Brasil) mostrou que atividade física de intensidade moderada como caminhada e ginástica são praticados na maior parte por mulheres. Enquanto os homens são maioria nos exercícios de intensidade elevada como musculação e corrida¹⁹.

O elevado grau de escolaridade também prevaleceu na amostra. Essa característica condiz com outros estudos onde sujeitos com maior escolaridade tinham alta prevalência de atividade física no lazer²⁰. O alto nível de escolaridade pode estar relacionado com

maior conhecimento dos benefícios dos exercícios físicos sobre a saúde. Quando avaliamos os motivos para a prática de Pilates, nossos dados mostram que os motivos mais citados foram Saúde e Aptidão física, em ambos os sexos.

Nossos dados mostram que 19,7% da amostra tinham recomendação médica para praticar Pilates. De fato o exercício físico regular, de intensidade moderada está associado com redução da mortalidade, na redução dos riscos de doenças cardiovasculares, no alívio de dores lombares^{1,21}, na manutenção da densidade óssea e melhores perspectivas no controle de enfermidades respiratórias crônicas²¹. Um trabalho de revisão sistemática mostrou que o Pilates apresenta benefícios semelhantes às outras formas de exercícios em relação à dor lombar²² e, também mostrou resultados positivos na melhora da autonomia, equilíbrio e qualidade de vida em idosas²³. O método também tem sido a escolha para o alívio das dores de origem musculares e articulares¹⁸. Entretanto, a prática de Pilates nem sempre está associada a alguma recomendação médica, pois o método também pode ser praticado para fins recreativos, estéticos e de aptidão física.

Em relação ao IMC, 90% dos homens e 25% das mulheres apresentaram excesso de peso ($e' 25 \text{ kg/m}^2$). Um estudo com 2.380 estudantes de graduação mostrou que, para mulheres, o controle de peso estava entre os principais motivos para a prática de exercícios físicos⁹. A redução de peso pode ser o principal motivo para mulheres ingressarem em programas de exercícios nas academias, mesmo quando apenas 16,9% das mulheres realmente necessitavam²⁴.

Nossos resultados também mostraram maior insatisfação com a imagem corporal nos indivíduos com elevado IMC e %G. Esses dados também estão de acordo com os principais motivos para a prática de Pilates, que foram Saúde e Aptidão física em ambos os sexos. Entretanto o motivo Controle de peso foi menos pontuado pelos praticantes. Esses dados podem ser atribuídos a maior preocupação da amostra com os cuidados com a saúde e prevenção de doenças e em menor proporção com o aspecto físico e estético. A idade média da nossa amostra pode ter influenciado nesse dado, pois outro estudo mostrou que para jovens com

idade inferior a 25 anos, os principais motivos para a prática de atividade física foram os relacionados com questões estéticas, melhoria da qualidade de vida e aptidão física²⁵. Entretanto o nível de escolaridade foi diferente²⁵ uma vez que o nível elevado de escolaridade está associado com melhor percepção e conhecimento dos benefícios proporcionado pela prática regular de exercícios.

Nossos resultados mostram que os indivíduos classificados como “Com risco” e “Excesso de peso” com base no %G e IMC mostraram maior insatisfação com a imagem corporal. Outro estudo²⁶ mostrou forte correlação entre aumento do IMC com insatisfação com imagem corporal. Além dos problemas físicos e aumento do custo com o tratamento, a obesidade pode ocasionar alterações comportamentais e psicossociais, algumas vezes relacionados com discriminação e preconceito⁵. Em contrapartida, a insatisfação com a imagem corporal pode ser um fator motivador para se dedicar em comportamentos e mudanças de hábito que conduzem a uma redução de massa corporal⁽²⁷⁾, como o ingresso em programas de exercícios físicos.

Os resultados do nosso estudo são inovadores, pois mostram que os principais motivos, para mulheres, para a prática de Pilates foram Diversão e Aptidão física, ao contrário de outros estudos que mostram que os principais motivos para a prática de exercício físico são fatores relacionados ao culto com a forma física e estética corporal⁵. Quanto ao motivo Aptidão física ser um dos mais citados pelas mulheres, pode estar relacionado à preocupação em se manterem ativas e independentes fisicamente por mais tempo. A aptidão física pode ser definida como a habilidade de desempenhar tarefas diárias e atividades físicas em um estado totalmente funcional, frequentemente como resultado de condicionamento físico²⁹.

Atualmente, no século XXI, grande parcela da população tem acesso às informações sobre os benefícios dos exercícios para a saúde em geral o que poderia motivar ou influenciar as pessoas a ingressarem e permanecerem nos programas de exercícios físicos, incluindo o Pilates.

CONCLUSÃO

O perfil do praticante de Pilates são mulheres, que apontaram como principais motivos para praticar o método a Diversão e Aptidão física. Indivíduos, homens e mulheres, com elevado IMC e percentual de gordura apresentaram maior insatisfação com a imagem corporal.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a colaboração e apoio do Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto (CEDUFOP), ao Departamento de Ciências Biológicas de Universidade Federal de Ouro Preto (DECBI) e ao Estúdio Movimento Pilates em Mariana - MG.

REFERÊNCIAS

- Brach JS, Simonsick EM, Kritchevsky S, Yaffe K, Newman AB, Health AiaBCSRG. The association between physical function and lifestyle activity and exercise in the health, aging and body composition study. *J Am Geriatr Soc.* 2004;52(4):502-9.
- Fortes LdS, Miranda VPN, Amaral ACS, Ferreira MEC. Insatisfação corporal de adolescentes atletas e não atletas. *J Bras Psiquiatr.* 2011;60(4):309-14.
- Buscemi S, Sprini D, Grosso G, Galvano F, Nicolucci A, Lucisano G, et al. Impact of lifestyle on metabolic syndrome in apparently healthy people. *Eat Weight Disord.* 2014;19(2):225-32.
- Neumark-Sztainer D, Story M, Hannan PJ, Tharp T, Rex J. Factors associated with changes in physical activity: a cohort study of inactive adolescent girls. *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2003;157(8):803-10.
- Lopes F, Figueiredo C, Canals A. Imagem Corporal e Comportamento. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde.* 2007;11(3):217-28.
- Makara-Studzńska M, Zaborska A. [Obesity and body image]. *Psychiatr Pol.* 2009;43(1):109-14.
- Watkins JA, Christie C, Chally P. Relationship between body image and body mass index in college men. *J Am Coll Health.* 2008;57(1):95-100.
- De Toni V, Gavineski I, Migon P, Finato S, Rech R, Halpern R. Insatisfação com a imagem corporal em adolescentes de escolas públicas de Caxias do Sul - RS. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde.* 2012;16(2):187-94.
- Guedes DP, Legnani RFS, Legnani E. Motivos para a prática de exercício físico em universitários e fatores associados. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.* 2012;26(4):679-89.
- Fermino RC, Pezzini MR, Reis RS. Motivos para prática de atividade física e imagem corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* 2010;16(1):18-23.
- Saba F. Aderência: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: E. Manole; 2001.
- Latey P. The Pilates method: history and philosophy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies.* 2001;5(4):275-82.
- Silberstein L, Striegel-Moore R, Timko C, Rodin J. Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ? *Sex Roles.* 1988;19(3-4):219-32.
- Scagliusi FB, Alvarenga M, Polacow VO, Cordás TA, de Oliveira Queiroz GK, Coelho D, et al. Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. *Appetite.* 2006;47(1):77-82.
- Jackson AS, Pollock ML. Practical assessment of body composition. *Phys Sports Med.* 1985;13(5):76-89.
- WHO. Global database on body mass index: World Health Organization; 2014 [Available from: http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html. Access in:01, agosto de 2014.
- Heyward V, Stolarczyk L. Avaliação da composição corporal aplicada. 1 ed. São Paulo: E Manole, 2000.
- Medeiros M, Oliveira R, Santos L, Sacramento L. PERFIL EPIDEMIOLÓGICO DE INDIVÍDUOS QUE PRATICAM O MÉTODO PILATES. [resumo]. *Ciência & Saúde.* 2009: p.27.
- Dumith SC, Domingues MR, Gigante DP. Epidemiologia das atividades físicas praticadas no tempo de lazer por adultos do Sul do Brasil. *Revista Brasileira de Epidemiologia.* 2009;12(4):646-58.
- Hallal PC, Reichert FF, Siqueira FV, Dumith SC, Bastos JP, Silva M, et al. Correlates of leisure-time physical activity differ by body-mass-index status in Brazilian adults. *J Phys Act Health.* 2008;5(4):571-8.
- Sociedade Brasileira de Cardiologia/Sociedade Brasileira de Hipertensão/Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. *Arq Bras Cardiol.* 2010;95 (1 supl. 1):1-51.
- Lim ECW, Poh RLC, Low AY, Wong WP. Effects of Pilates-based exercises on pain and disability in individuals with persistent nonspecific low back pain: a systematic review with meta-analysis. *Journal of orthopaedic & sports physical therapy.* 2011;41(2):70-80.
- Siqueira Rodrigues BG, Ali Cader S, Bento Torres NV, Oliveira EM, Martin Dantas EH. Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. *J Bodyw Mov Ther.* 2010;14(2):195-202.
- Filardo RD, Leite N. Perfil dos indivíduos que iniciam programas de exercícios em academias, quanto à composição corporal e aos objetivos em relação a faixa etária e sexo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte.* 2001;7(2):57-61.

25. Tahara AK, Schwartz GM, Silva KA. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2003;11(4):7-12.
26. Almeida SS, Zanatta DP, Rezende FF. Imagem corporal, ansiedade e depressão em pacientes obesos submetidos à cirurgia bariátrica. *Estudos de Psicologia (Natal)*. 2012;17(1):153-60.
27. Dalle Grave R, Cuzzolaro M, Calugi S, Tomasi F, Temperilli F, Marchesini G, et al. The effect of obesity management on body image in patients seeking treatment at medical centers. *Obesity (Silver Spring)*. 2007;15(9):2320-7.
28. Kakeshita IS, Laus MF, Almeida SS. "Living well but looking good: a modern health dichotomy": a brief overview on women's body image. *Motriz: Revista de Educação Física*. 2013;19(3):558-64.
29. BVS. DeCS Server - Descritores em Ciência da Saúde: Biblioteca Virtual de Saúde; 2014 [cited 2014 jun]. Available in: <http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/>. Access in: 29 dez 2015.

Correspondência

Luiz Eduardo Sousa

Departamento de Ciências Biológicas da Universidade Federal de Ouro Preto, Campus Ouro Preto, Morro do Cruzeiro. - Ouro Preto, MG, Brasil

CEP: 35400-000

E-mail: luizeduardo@iceb.ufop.br