

Os benefícios do Pilates para a imagem corporal de mulheres adultas na cidade de Gurupi-TO

The benefits of Pilates for the body image of adult women in the city of Gurupi-TO

Lorraynne Bueno de Araujo¹, Lucineia Quirino Sales², Eliana Zellmer Poerschke Farencena³, Rosimara Machado Luz Magalhães⁴, Arlem Chenia Silva Ferreira⁵, Vanderson Ramos Mafra⁶

RESUMO

Introdução: Cada vez mais o método Pilates vem sendo aplicado em espaços como estúdios, em especial pelo público feminino que procura adquirir benefícios tanto para o corpo quanto para a mente. Percebe-se que a imagem corporal pode ser entendida de maneira positiva ou negativa, conforme o contexto onde o indivíduo encontra-se inserido. **Objetivo:** Verificar a satisfação de mulheres adultas praticantes de Pilates com a imagem corporal em estúdios da cidade de Gurupi-TO. **Materiais e Métodos:** Pesquisa descritiva composta por 10 (dez) mulheres adultas praticantes do método Pilates com média de idade entre 35 e 55 anos. Como instrumentos para a coleta de dados utilizamos o questionário *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34), baseando-se na relação altura e peso e a aferição do percentual de gordura com a utilização do aparelho adipômetro da marca Sanny. **Resultados:** Os dados demonstraram que, metade da amostra estão satisfeitas com a sua imagem corporal, já que apresentaram ausência de distorção de sua imagem corporal. Enquanto a outra parte do grupo apresentou distorções de imagem corporal que variaram entre leve e moderada. Provavelmente pelo ambiente em que as mesmas praticam a referida modalidade, o qual não estimula o culto exacerbado ao corpo. Acredita-se que os próprios princípios do método colaboraram para estas mulheres se aceitarem como realmente são. **Conclusão:** Assim, apontamos que seja investigado o nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de outras modalidades em espaços como academias, além de uma amostra maior.

Palavras-Chave: Imagem Corporal. Mulheres Adultas. Método Pilates.

ABSTRACT

Introduction: The Pilates method is increasingly being applied in spaces such as the body, especially for the female audience. It is clear that body image can be introduced positively or negatively, depending on the context in which the individual is inserted. **Objective:** To perform adult women Pilates practitioners with a body image in the studios of the city of Gurupi-TO. **Materials and methods:** Didactics research composed by women aged 35 to 55 years. The instruments for data collection used the Body Shape Questionnaire (BSQ-34), based on the relationship between height and weight and measurement of fat percentage using the Sanny adipometer. **Results:** The data showed that half of the sample are satisfied with their body image, since they presented no distortion of their body image. While the other part of the group had body image distortions ranging from mild to moderate. Probably due to the environment in which they practice this modality, which does not stimulate the exacerbated cult of the body. The principles of the method itself are believed to have helped these women to accept themselves as they really are. **Conclusion:** Thus, we point out that the level of satisfaction with the body image of women practitioners of other spaces in spaces such as gym is investigated, besides a larger message.

Keywords: Body Image. Adult Women. Pilates Method.

¹Graduada em Educação Física pela Universidade de Gurupi. Gurupi (TO), Brasil. E-mail: lorrainnegpi_bueno@hotmail.com.

²Graduada em Educação Física pela Universidade de Gurupi. Gurupi (TO), Brasil..

³Professora Adjunta III do departamento de Educação Física da Universidade de Gurupi (TO), Brasil. Gurupi (TO), Brasil..

⁴Graduada em Educação Física pela Universidade de Gurupi. Gurupi (TO), Brasil..

⁵Graduada em Educação Física pela Universidade de Gurupi. Gurupi (TO), Brasil.

⁶Farmacêutico. Professor do departamento de farmácia da Universidade de Gurupi. Gurupi (TO), Brasil.

Endereço para

correspondência: Lorraynne Bueno de Araujo. Gurupi-TO. Av. Rio Branco entre ruas 15 e 16, Nº 1376, CEP:77410-120.

1. INTRODUÇÃO

O método Pilates foi criado por Joseph Humbertus Pilates (1880-1967), fisiologista com especialidade em anatomia. Joseph nasceu na Alemanha e, a partir de seus conhecimentos científicos foi criando metodologias de exercícios baseados no fortalecimento da saúde devido ter uma infância marcada pela fragilidade de seu estado de saúde, pois, chegou a apresentar asma, raquitismo e febre reumática nesse período¹.

No Brasil, o método começou a ser conhecido pelos brasileiros somente nos anos 90. Nesse período, ganhou vários reconhecimentos na área de ortopedia geral, com seus exercícios ajudando muitas pessoas, que até então acreditavam não poder praticar nenhum tipo de atividade física, tendo a partir deste momento o referido método como uma alternativa que lhe propiciaria diferentes benefícios por ser uma atividade sem impacto e que propicia melhorias significativas para pessoas com diferentes problemas de saúde, chamando por esses motivos a atenção das pessoas que buscavam um bem estar, ou seja, um vida saudável².

Essa modalidade vem sendo aplicada na atualidade em espaços como estúdios, sendo procurado, principalmente, pelo público feminino que busca adquirir benefícios, tanto para o corpo como para a mente. Corroborando nesse sentido,³ (2009, p. 66) dizem que: “A definição de Pilates para o condicionamento físico ideal é obtenção e manutenção do desenvolvimento uniforme do corpo, da saúde mental e ser capaz de executar com facilidade”.

Reforçando a afirmação anterior, cabe dizer que “O Pilates trabalha a mente e corpo do indivíduo, seguindo certos princípios: concentração, controle, precisão, centragem, respiração e fluidez”.^{3,4(p. 66)}

Dessa forma, pode-se perceber que a imagem corporal IC, isto é, a representação mental do nosso corpo, pode ser percebida de forma positiva ou negativa, de acordo com o contexto no qual o indivíduo encontra-se inserido. Assim, pode-se dizer também que a imagem corporal está sendo o foco principal dos seres humanos neste século, fazendo estes não priorizarem, até mesmo, a sua própria saúde, em busca de um corpo perfeito.⁵

O olhar feminino para sua própria aparência está cada vez mais crítico e o método Pilates pode estar proporcionando benefícios para quem pratica essa modalidade, pois, como afirma Ruffino citado por Campagna e Souza⁵ (p. 11) “A sociedade moderna vai, cada vez mais, homogeneizando comportamentos, e cada grupo social vai perdendo seus traços culturais característicos”.

Sendo assim, este estudo considerou-se relevante, por mostrar que existem práticas corporais que podem contribuir para a satisfação da mulher com a sua IC, mostrando que esta não recorre a “fórmulas milagrosas” para obter um corpo perfeito e que, nem sempre, os corpos que seguem os padrões de beleza impostos pelos veículos midiáticos são sinônimos de saúde.

O objetivo deste artigo consiste em verificar a satisfação de mulheres adultas praticantes de Pilates com a imagem corporal em estúdios da cidade de Gurupi-TO, assim como caracterizar o nível de satisfação com a imagem corporal das praticantes deste exercício em relação ao seu IMC (índice de massa corporal) e caracterizar o nível de satisfação com a imagem corporal das praticantes em relação ao seu percentual de gordura.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa descritiva, pois no final da investigação ocorreu a descrição e análise do discurso dos sujeitos acerca das questões de estudos propostas, não podendo o pesquisador, neste momento, modificar as informações observadas e registradas, influenciando assim na veracidade do fenômeno estudado.⁶ A presente pesquisa foi realizada com base na abordagem quantitativa. Conforme Landim⁷, pesquisas quantitativas são os princípios definidos pela área da saúde onde se pressupõe a existência de leis gerais que regem os fenômenos de modo a produzir conhecimentos.

Este estudo teve como locais de pesquisa 4 (quatro) estúdios de Pilates localizados na cidade de Gurupi-TO, devido apenas estes terem autorizado a realização da pesquisa, sendo que os demais estúdios não se enquadraram nos critérios de inclusão.

Foram participantes da pesquisa 10 (dez) mulheres adultas com faixa etária de 35 a 55 anos. Esta pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Universidade de Gurupi sob o parecer número 524466. Sendo que a coleta de dados só teve início após aprovação do CEP desta IES.

Foram agendados o dia e horário com as participantes envolvidas na pesquisa para a verificação do percentual de gordura e o cálculo do IMC, além da aplicação do questionário em questão. Lembrando que todos os procedimentos foram feitos em uma sala reservada nas clínicas para que as participantes se sentissem mais à vontade.

Uma marcação com lápis seria realizada no local para coleta do percentual de gordura. Utilizando o dedo indicador e o polegar da mão esquerda, realizou-se uma pegada

em forma de pinça, onde foi separado o tecido gorduroso dos músculos introduzindo as hastes do compasso e aguardados por volta de 2 a 4 segundos para a leitura da medida. Já o cálculo do IMC (índice de massa corporal), foi obtido com o auxílio de uma balança digital, estando as participantes sem sapatos e com roupas leves, enquanto a altura foi mensurada com estas mantendo-se na posição anatômica, com o queixo perpendicular à linha do solo e com os pés descalços.

Em relação ao Questionário BSQ-34, Claudy citado por Borges⁷ nos exemplifica que cada questão aplicada possui 6 (seis) alternativas de respostas, cada uma correspondendo a uma determinada pontuação, sendo estas: Nunca (1 ponto); Raramente (2 pontos); Às vezes (3 pontos); Frequentemente (4 pontos); Muito frequentemente (5 pontos) e Sempre (6 pontos).

Realizou-se a análise descritiva dos dados coletados, utilizando-se o programa Excel, versão 2010, para a tabulação e apresentação dos dados em forma de tabelas, com posterior realização de análises verticais e horizontais das informações obtidas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo buscou identificar os níveis de satisfação com a imagem corporal de 10 mulheres adultas praticantes do método Pilates na cidade de Gurupi-TO, a tabela 1 mostra o Resultado do Questionário BSQ-34.

Tabela 1: Resultado do Questionário BSQ-34 (Avaliação do Nível de Satisfação com a Imagem Corporal de Mulheres Adultas praticantes do Método Pilates)

PARTICIPANTES	QUESTIONÁRIO BSQ-34			
	Classificação de Distorção da Imagem Corporal			
	ADI	LDI	MDI	GDI
Participante 1			X	
Participante 2		X		
Participante 3	X			
Participante 4	X			
Participante 5	X			
Participante 6			X	
Participante 7	X			
Participante 8	X			
Participante 9			X	
Participante 10		X		

LEGENDA

ADI (Ausência de distorção de imagem) valor < ou = 80 pontos

LDI (Leve distorção de imagem) valor entre 81 a 110 pontos

MDI (Moderada distorção de imagem) valor entre 111 a 140 pontos

GDI (Grave distorção de imagem) valor >140 pontos

De acordo com as respostas obtidas foi constatado que entre as 10 (dez) participantes da pesquisa, 5 (cinco) apresentaram ausência de distúrbios de IC, enquanto 2 (duas) das participantes que responderam o questionário apresentaram uma leve distorção de sua IC e 3 (três) dentre as participantes apresentaram uma distorção moderada de sua IC, não havendo nenhuma participante diagnosticada com grave distorção de imagem corporal.

Com base nessas informações, percebe-se que a maioria das mulheres praticantes de Pilates nos estúdios estão satisfeitas com a sua imagem corporal, já que apenas uma proporção destas apresentaram níveis de distorção da IC que variaram entre leve e moderado.

Com isso, faz-se possível perceber por meio das informações coletadas e nos subsídios teóricos revisados nesta pesquisa que o método pode estar ajudando essas mulheres a perceberem seu próprio corpo, ao levá-las a ter consciência de seus limites e possibilidades corporais, o que pode estar contribuindo para os baixos níveis de distorção de IC detectados. Corroborando nesse sentido, alguns autores^{9,10} afirmam que “[...] o método Pilates pode contribuir para mudanças na maneira como seus praticantes percebem sua imagem corporal [...].”

Segundo dados da tabela 2 das 10 (dez) participantes, 1 (uma) está com o peso abaixo do normal, enquanto 6 (seis) praticantes do método Pilates estão com o peso normal, onde 1 (uma) apresentou pré-obesidade, 1 (uma) obesidade nível I e 1 (uma) obesidade nível II.

Tabela 2: da Classificação do Nível de Satisfação com a Imagem Corporal e Classificação do IMC (índice de massa corporal) de Mulheres Adultas praticantes do Método Pilates (página seguinte).

PART. (M.A.)	CLAS. BSQ- 34	Classificação do IMC (Índice de Massa Corporal)					
		P. B. < 18,50	P. N. 18,50 a 24,90	PRE-O. 25,00 a 29,90	OBES. N. I 30,00 a 34,90	OBES. N. II 35,00 a 39,90	OBES. N. III > 40,00
01	MDI		20,21				
02	LDI		23,49				
03	ADI		20,18				
04	ADI			25,68			
05	ADI		22,42				
06	MDI				32,23		
07	ADI					36,98	
08	ADI	17,85					
09	MDI		24,53				
10	LDI		19,18				

LEGENDA

P.B. (Peso Baixo) valor < 18,50

P. N. (Peso Normal) valor entre 18,50 a 24,90

PRÉ-O. (Pré-Obesidade) valore entre 25,00 a 29,90

OBES. N. I (Obesidade Nível I) valor entre 30,00 a 34,90

OBES. N. II (Obesidade Nível II) valor entre 35,00 a 39,90

OBES. N. III (Obesidade Nível III) / (MORBIDADE) valor >40,00

Fonte: Protocolo de IMC – Índice de Massa Corporal (Jackson e Pollock,¹¹; Jackson *et al*,¹²)

Assim, pode-se perceber que a maioria das praticantes do método Pilates encontram-se dentro do peso normal, conforme estabelece o protocolo adotado nesta pesquisa. No entanto, segundo autores como Saur e Pasion¹³ (p. 200) “[...] apesar de existirem valores de IMC recomendados pela Organização Mundial de Saúde para a adequada manutenção da saúde, o tipo físico idealizado é determinado culturalmente”.

Sendo assim, sabe-se que as mulheres contemporâneas estão em busca de corpos mais magros para se sentirem melhor fisicamente perante a sociedade, o que é justificado pelas palavras de Pastore e Capriglione¹⁴ citados por Saur e Pasion¹³ (p. 200) quando dizem que “concordam ao comentar que o corpo padrão ficou mais fino por conta de uma mudança nos modelos socioculturais e estéticos.”

Cabe ressaltar ainda que uma das participantes se encontra abaixo do peso normal, o que significa que a mesma deve procurar elevar o seu percentual de massa magra para que assim não venha a apresentar problemas de saúde. Em contrapartida, outras três participantes apresentaram pré-obesidade e obesidade nível I e II, o que pode ser considerado um quadro preocupante para estas, pois devem procurar diminuir seu percentual de massa gorda para que desta forma também não venham comprometer sua saúde e apresentar problemas como diabetes, hipertensão, insuficiência cardíaca, dentre outros.

A partir dessas informações e por meio de uma análise vertical e horizontal, pudemos perceber que dentre as participantes, 7 (sete) apresentaram discrepâncias em relação às suas respostas obtidas por meio do questionário BSQ-34 e dos resultados do seu IMC (índice de massa corporal), já que 4 (quatro) destas apresentaram peso normal, porém, responderam não estarem satisfeitas com sua imagem corporal, apresentando assim leve e moderada distorção de imagem, enquanto outras 3 (três) encontram acima do peso ideal e, ao mesmo tempo, se contradizem nas suas respostas às questões do questionário, ao alegarem que estão satisfeitas com sua IC, o que nos leva a concluir que as mesmas podem estar com sua autoestima elevada ou estarem omitindo suas reais percepções acerca de sua imagem corporal.

Os resultados da tabela 3, mostra que 3 (três) dentre as participantes se encontram com o percentual ideal de gordura dentro da média. Sendo observado que 2 (duas) das participantes apresentam seu percentual ideal de gordura abaixo da média. Foi constatado também que 2 (duas) participantes obtiveram a classificação do seu percentual de gordura enquadrada como ruim e outras 2 (duas) participantes classificadas com um nível bom de percentual ideal de gordura, tendo apenas 1 (uma) participante classificada com o nível muito ruim. Contudo, não houveram participantes com seu percentual de gordura classificado como excelente ou acima da média.

Tabela 3: – Resultado da Classificação do Nível de Satisfação com a Imagem Corporal e Classificação do Percentual de Gordura (dobras cutâneas) de Mulheres Adultas praticantes do Método Pilates

PART. (M.A.)	CLASS. BSQ-34	Classificação do Percentual de Gordura				
		IDADE	Pes. Gor.	Pes. Mag.	G. At. (Média)	P. I. (%G)
1	MDI	32 ANOS	13,92	44,48	23,84	Média
2	LDI	51 ANOS	19,79	41,11	32,49	Abaixo da Média
3	ADI	37 ANOS	16,88	38,72	30,36	Abaixo da Média
4	ADI	43 ANOS	27,22	58,28	31,84	Ruim
5	ADI	48 ANOS	15,20	49,60	23,45	Bom
6	MDI	52 ANOS	27,02	60,98	30,70	Média
7	ADI	40 ANOS	36,48	61,52	37,22	Muito ruim
8	ADI	39 ANOS	11,25	36,75	23,43	Bom
9	MDI	33 ANOS	17,24	38,36	31,01	Ruim
10	LDI	30 ANOS	12,23	36,87	24,91	Média

LEGENDA

G. At. (Gordo Atual); Pes. Gor. (Peso Gordo); Pes. Mag. (Peso Magro).

PERCENTUAL IDEAL DE GORDURA (G%) PARA MULHERES				
Nível/Idade	26-35	36-45	46-55	56-65
Excelente	14 a 16%	16 a 19%	17 a 21%	18 a 22%
Bom	18 a 20%	20 a 23%	23 a 25%	24 a 26%
Acima da Média	21 a 23%	24 a 26%	26 a 28%	27 a 29%
Média	24 a 25%	27 a 29%	29 a 31%	30 a 32%
Abaixo da Média	27 a 29%	30 a 32%	32 a 34%	33 a 35%
Ruim	31 a 33%	33 a 36%	35 a 38%	36 a 38%
Muito ruim	36 a 49%	38 a 48%	39 a 50%	39 a 49%

Fonte: Protocolo de Percentual de Gordura (Pollock e Wilmore, 1993).

Com base nos resultados obtidos acerca do percentual ideal de gordura e também do questionário BSQ-34, que trata da satisfação com a imagem corporal, foi realizado uma análise vertical e horizontal de tais informações, onde se afirmou que 3 (três) participantes se classificaram em um nível de distorção de imagem moderado, sendo que essas participantes se classificaram em relação ao seu percentual de gordura em três níveis diferentes: média, ruim e muito ruim.

Notou-se a partir dos resultados apresentados anteriormente que 1 (uma) dessas participantes teve sua classificação de percentual de gordura enquadrado como média. No entanto, na classificação do questionário BSQ-34 seu nível de distorção de imagem foi considerado moderado. Dessa forma, acredita-se que algum fator intrínseco (baixa autoestima) ou extrínseco (influência da mídia) pode estar influenciando na percepção desta mulher acerca de sua imagem corporal, levando-a a estar insatisfeita com a sua imagem corporal, mesmo estando com o seu percentual de gordura ideal dentro da média.

Continuando a análise acerca desses resultados, é possível relatar que as participantes que se encontraram na classificação em relação ao percentual de gordura entre ruim e muito ruim e, ao mesmo tempo, apresentam sua classificação do BSQ-34 com um nível de distorção de imagem classificado enquanto moderada, apresentam resultados compatíveis, no sentido em que estão insatisfeitas com sua imagem corporal porque se encontram com o percentual de gordura enquadrado fora do padrão ideal.

Já os resultados de 2 (duas) participantes classificadas com leve distorção de imagem por meio do questionário BSQ-34, mostraram que 1 (uma) dessas participantes apresentou um percentual de gordura ideal abaixo da média. Nesse sentido, é notório observar que esta participante pode vir a desenvolver um grave distúrbio de imagem corporal como a bulimia, pois se sente insatisfeita com sua imagem corporal por estar com

um percentual de massa gorda superior ao de massa magra. De acordo com Abreu e Cangelli Filho¹⁵ (p. 178) a bulimia “[...] por sua vez, caracteriza-se por grande ingestão de alimentos de uma maneira muito rápida e com a sensação de perda de controle [...]”. Enquanto a outra participante, apesar de apresentar uma leve distorção de imagem, encontra-se classificada com o seu percentual de gordura enquanto média. Isso significa que essa mulher pode a vir também a elevar esse nível de insatisfação com sua imagem corporal, se não apresentar atitudes positivas em relação à sua autoestima.

Em outro momento da análise, foi detectado que 4 (quatro) das dez participantes não apresentaram nenhum nível de distorção da imagem corporal, obtendo ausência de distorção da imagem corporal. Sendo que 3 (três) dessas participantes se encontram dentro dos padrões ideais do percentual de gordura. No entanto, 1 (uma) das quatro participantes se encontra com o percentual de gordura classificado como ruim, por isso, podemos entender que a mesma pode estar omitindo sua real satisfação com sua imagem corporal nas respostas fornecidas no questionário BSQ-34.

Contudo, foi observado ao término da análise destes resultados, que das 10 (dez) participantes da pesquisa, 5 (cinco) classificaram-se com padrões ideais em relação ao percentual de gordura, enquanto as outras 5 (cinco) participantes não se enquadraram nos percentuais ideais de gordura.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na conclusão desta pesquisa, cabe a retomada da questão que norteou este estudo: Como está à satisfação de mulheres praticantes de pilates em estúdios da cidade de Gurupi-TO com a sua imagem corporal? E, conseqüentemente, os objetivos construídos a partir desta.

Nessa perspectiva, conclui-se que entre as mulheres adultas praticantes do método Pilates na cidade de Gurupi-TO, metade demonstraram, por meio do questionário BSQ-34, estarem satisfeitas com a sua imagem corporal, já que apresentaram ausência de distorção de sua imagem corporal. Enquanto a outra parte do grupo apresentou distorções de imagem corporal que variaram entre leve e moderada, concluindo-se com esses resultados que as mesmas não estão satisfeitas com a sua imagem corporal.

Nesse sentido, afirma-se também ao procedermos à análise das informações obtidas por meio da caracterização das participantes em relação ao seu IMC - índice de massa corporal e percentual ideal de gordura, que apenas 2 (duas) dentre as 10 (dez) participantes

não apresentaram qualquer discrepância acerca da sua resposta fornecida por meio do questionário de satisfação da imagem corporal e entre os resultados de suas mensurações de IMC e percentual de gordura.

Portanto, foi possível constatar por meio das informações obtidas, que 50% das mulheres praticantes do método Pilates apresentaram estar satisfeitas com sua imagem corporal, talvez pelo ambiente em que as mesmas praticam a referida modalidade, o qual não estimula o culto exacerbado ao corpo. Também acreditamos que os próprios princípios do método colaboram para estas mulheres se aceitarem como realmente são.

Assim, como sugestões para pesquisas futuras, apontamos que seja investigado o nível de satisfação com a imagem corporal de mulheres praticantes de outras modalidades, em espaços como academias. E, que também se tenha um maior quantitativo de participantes para que se possa correlacionar os dados obtidos durante a pesquisa.

REFERÊNCIAS

1. Comunello JF. Método pilates aspectos históricos e princípios norteadores. Fisioterapeuta (UDESC/SC). Especialista em Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica (IOT Passo Fundo/RS). Instituto Salus, maio-junho 2011a.
2. Comunello JF. **Benefícios do método pilates e sua aplicação na reabilitação.** Fisioterapeuta (UDESC/SC). Especialista em Fisioterapia Ortopédica e traumatológica (IOT passo fundo/ RS). Os institutos Salus, Maio - Junho 2011b.
3. Rosa HL, Lima JRP. Correção entre flexibilidade e lombalgia em praticantes de Pilates. Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Juiz de Fora. Março de 2009.
4. Kolyniak IEG, Cavalcanti, SMB, Aoki MS. Avaliação Isocinética da Musculatura Envolvida na Flexão e Extensão do Tronco: Efeito do Método Pilates. Rev. Bras. Med. Esporte, 2004; 10(6): 487-490, nov/dez.
5. Campagna VN, Souza ASL. Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina. Boletim de Psicologia instituto de psicologia da USP. 2006.
6. Mattos MG, Júnior AJR, Blecher S. Teoria de prática de metodologia da pesquisa em Educação Física. São Paulo: Phorte, 2004.
7. Landim FLP. Uma Reflexão sobre as Abordagens em Pesquisa com Ênfase na Integração Qualitativo-quantitativo, (19):53-58, 2006.
8. Borges VP. Análise do Índice de Massa Corpórea e a Percepção da Imagem Corporal em Acadêmicos do Curso de Educação Física. TCC (Trabalho de conclusão de curso) Centro Universitário Unirg, Gurupi To. de 2012.
9. Cash T, Pruzinsky CM. Body Imagens. New York: Guilford Press, 1990.
10. CASTRO, J. et al. Os benefícios do Pilates na imagem corporal de seus praticantes. Revista da Psicologia. Anhanguera Educacional LTDA. Novembro de 2012.
11. Jackson AS, Pollock ML. Generalized equations for predicting body density of men. Br J Nutr. Vol. 40. Num. 3. 1978. p. 497-504.

12. Jackson, A.S.; Pollock, M.L. Practical assessment of body composition. Physician and Sports medicine. Minneapolis. Vol. 13. p.76-90. 1980.
13. Saur AM, Pasian SR. Satisfação com a imagem corporal em adultos de diferentes pesos corporais. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. Departamento de Psicologia e mEducação, FFCLRP– USP. Ribeirão Preto 2008.
14. Pastore K, Capriglione L. O feitiço do corpo ideal. Revista Veja, (1532):62-69, 1998.
15. Abreu CN, Cangelli Filho R. Anorexia nervosa e bulimia nervosa – abordagem cognitivo-construtivista de psicoterapia. Revista Clin. Rev. Psiq. Clin. 31 (4); 177-183, SP São Paulo 2004.