

EFEITOS DO MÉTODO PILATES NO AUTOCONCEITO E NA IMAGEM CORPORAL

ÉRICA PEREIRA NETO, Esp¹.
JÚLIA DE FÁTIMA RIBEIRO GAMA, Esp².
ANDRÉ GONÇALVES DIAS, Esp.³
ANGELO LUIS DE SOUZA VARGAS, Dr. (Orientador)⁴
PROCIMH-RJ
UNIVERSIDADE CASTELO BRANCO
RIO DE JANEIRO/RJ, BRASIL

Resumo

O corpo como lugar da dimensão material e da subjetividade humana tem sido objeto de diversas investigações no âmbito acadêmico, tradutoras das suas multifaces, além do fato de ser o cartão de visitas da imagem corporal dos sujeitos sociais. Refletir essas questões que estão na atualidade, a partir do olhar da prática de Pilates é tentar apontar para novos caminhos em busca do corpo saudável. Este artigo tem por objetivo refletir à luz da revisão dos autores que abordam o tema, possibilidades interventivas do método Pilates no desenvolvimento do autoconceito e processo de construção e reconstrução da imagem corporal a partir das categorias: saúde, estética.

Palavras-chave: imagem corporal, autoconceito, Método Pilates, atividade física

EFFECTS OF THE METHOD PILATES IN SELF-CONCEPT AND BODY IMAGE**Abstract**

The body as a place of material dimension and the human subjectivity has been the subject of several investigations in the academic environment, their multifaces translators, besides the fact that is the business card of the body image from social subjects. Reflect those issues that are at present, from the look of practices Pilates is try to point to new paths in search of the body healthy. This article has with objectives reflected of the revision of the authors, interventional possibilities of the Pilates in developing the self-concept and process of construction and reconstruction of body image from categories: health, aesthetics.

¹ Graduada em Educação Física. Graduada em Fisioterapia. Pós graduada em Terapia Manual. Pós graduada em Disfunções músculo-esqueléticas. Membro da Associação Brasileira de Pilates. Mestranda em Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco.

² Graduada em Educação Física. Pós graduada em Psicopedagogia Professora do Instituto Federal Fluminense. Mestranda em Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco.

³ Graduado em Educação Física. Professor do Instituto Federal Fluminense. Mestrando em Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco

⁴ Doutor em.Ciência da Motricidade. Mestre em Educação Pós graduado em direito Desportivo Pós graduado em Gestão do Ensino Superior Pós graduado em Educação Física Escolar Graduado em Educação Física Graduado em Direito.

Key word: body image, self-concept, Pilates, physical activity

Introdução

A história da humanidade desde os primórdios da antigüidade grega, aponta para a importância da imagem na construção sócio-cultural dos homens. Do mito de Narciso ao atleta das academias, que projeta no corpo esculpido pelos exercícios, sua bandeira para enfrentar o mundo contemporâneo a distancia está apenas no olhar dos tempos.

As discussões que envolvem saúde, estética e modismo, como conceitos que encontram-se associados à imagem corporal e o autoconceito, adquirem conotações atualizadas quando o eixo das análises é o corpo. O corpo que abriga o ser humano, em sua dimensão biológica, mas que é também estética na medida em que a consciência da imagem corporal só é dada ao ser humano através do outro, complemento e razão de sua humanidade.

No instante em que diz que “o homem não se conceitua como um ser exclusivamente biológico, pois é o resultado entre o biológico e o cultural, o inato e o adquirido, comportando-se como “algo” além de qualquer limitação”, Freitas considera que os homens não são apenas matéria, mas ser que possui uma dimensão ontológica, dinâmica em permanente construção no tempo/espaço que vive.

Nessa perspectiva esse sujeito que tem consciência de sua corporeidade, é também vivência, na medida que estabelece relações com os outros, interage com o meio, forma valores e ressignifica o mundo a partir do olhar de seu tempo, sua cultura. A imagem que tem de si mesmo e que está interligada a seu autoconceito e que o auto-define está intrinsecamente associada à cultura, símbolos e signos de sua realidade, assim como a visão de saúde, estética e a prática de atividades Físicas.

Segundo Rolim (2005), a atividade física está relacionada com a melhoria da saúde, com a redução da morbidade e mortalidade, como também com desenvolvimento nos aspectos psicológicos e sociais dos indivíduos que a praticam regularmente.

Tamayo *et al.* (2001) inferem que apenas o fato de praticar atividade física regular, independente dos resultados sobre funcionamento e estética, pode ocasionar o sentimento ou a impressão de uma percepção corporal mais positiva do ponto de vista estético e da saúde.

Para Okuma (1998 *apud* ROLIM, 2005), os benefícios da atividade física relacionados aos aspectos psicológicos podem ser observados com a satisfação com a aparência, a melhora da autoestima,

auto-imagem, autoconceito e de alguns aspectos cognitivos, a redução da ansiedade e da depressão. Este estudo foi desenvolvido com o objetivo de apresentar a possibilidades interventivas do método Pilates no desenvolvimento do autoconceito e processo de construção e reconstrução da imagem corporal a partir das categorias: saúde, estética.

Para tanto, a torna-se necessário analisar como se solidifica a historia do corpo com o passar dos anos.

Corpo

O ser humano, como espécie, tem no corpo a representação de sua identidade, mas para o homem essa corporeidade não se encontra apenas no arcabouço físico, ou mesmo nos traços antropológicos tradutores da genética; está na subjetividade, ou seja, na perspectiva ontológica de sua construção sócio-histórica. (GIL, 1997). Nesse sentido, “o corpo” é cartão de visitas na contemporaneidade, espaço-tempo no qual a valorização estética faz da aparência uma forma de aceitação social.

As raízes históricas sobre as concepções do corpo nos levam a compreender de forma mais consistente padronizações existentes na forma de pensamento a respeito do corpo belo e resistente às ações do tempo e assim traçamos nossos caminhos com o que foi inscrito nessa mesma história (MEDINA, 1991).

A idade média tem início com a divisão do império romano e nesses tempos a instituição que resistiu à invasão bárbara fortifica-se e surge o homem que só é encorajado a conquistas da vida celestial desfazendo totalmente dos valores e coisas materiais. A educação monopólio da igreja é conceituada como sinônimo de disciplina, onde os castigos corporais são um reflexo do autoritarismo e um empecilho para a ação pedagógica. Somente no século XIV com o Renascimento que pode se denominar como um movimento intelectual, estético e social que se sobrepôs à estrutura feudal do início do século, redescobriu-se a individualidade, ou de espírito crítico ou que o desejo pela liberdade, retornando a assim com o um humanismo, a valorização do belo e resgatando a importância do corpo (OLIVEIRA, 1996).

As inscrições e determinações sociais a respeito dos padrões estéticos, nos séculos XVII e XVIII, se mostram nas exigências de um corpo ereto, contido e imóvel, através da utilização de espartilhos e aparelhos de sustentação, que na época seriam demonstração de nobreza e civilidade (ALBUQUERQUE, 2001).

Já no século XIX os historiadores indicam a ênfase na identidade corporal sobre a influência da popularização da fotografia e da utilização do espelho, aumentando a valorização das dimensões

corporais (SILVA, 1999). O interesse pelas pinturas de corpo inteiro e pelos retratos colabora também para a identificação do sujeito com o seu corpo (SILVA, 1999).

Outros estereótipos são caracterizados na segunda metade do século XIX com o intuito de delinear grupos humanos. Paul Broca, através de medições, principalmente do crânio, determina a inferioridade intelectual e social da raça negra, que indica como incapaz de ascender à civilização, enquanto os brancos, com cabelos lisos e rosto reto fazem parte de uma escala humana mais elevada (SILVA, 1999).

Neste mesmo momento coexiste a idéia de impor gestos e posturas adequadas às exigências sociais, a imagem e o uso do corpo são dependentes das relações de domínio e estreitamente subordinadas às necessidades sócio-econômicas .

Com o advento da sociedade industrial, seguindo esses mesmos interesses, o corpo do operário deveria ser moldado para atender a nova ordem. Ordem disciplinar que é denominada de três formas, que construiriam uma nova corporeidade: A era do olhar, marcada por todas as formas de fiscalização; a disciplina fabril como resultado de uma organização administrativa; e a ciência do trabalho, que tem no corpo um objeto de estudo e maximização do rendimento.

Os limites sociais e psicológicos são então estruturados pela escola, que através da ginástica, onde os códigos gestuais e boas maneiras são cobrados, enfatizam a necessidade do corpo reto e rígido

Segundo VILLAÇA (2002) pensar o corpo é pensar suas performances, seus limites, numa visão que o contemple como um dos elementos constitutivos do amplo universo semiótico, no qual se produzem as subjetividades (p.67). Esse corpo, na dimensão paradoxal de sua dinâmica bio-psicológica carrega todas as vivências e influências do vivido, que o torna um corpo cultural resultado de experiências que ao longo da vida de cada ser humano, vão deixando traços, registros, marcas.

Para GRANDO (1996) alguns estudos do corpo apontam para o fato, da multiplicidade de olhares sobre o tema, explorando atualmente por variadas áreas do conhecimento. Entre os estudos, que até bem pouco tempo imperavam, encontram-se aqueles cujo objetivo é a eugeniação da raça e a produção de um homem “forte” e saudável. É ainda GRANDO (1996) que ao comentar a existência de estudos mais sofisticados baseados na fisiologia, na biomecânica e nos princípios do treinamento que buscam a eficiência exacerbada do corpo tornando-o máquina, paradigma básico do esporte de rendimento e da sociedade capitalista (p. 97).

Historicamente, são muitas as concepções que influenciaram a visão do corpo para a área de Educação Física. A história da Educação Física no Ocidente e no Brasil aponta para a influência de duas correntes – o idealismo e o materialismo, como referências nos estudos da corporeidade no âmbito físico. Para o autor, no idealismo encontram-se as influências vindas de Platão, para quem o corpo é o elemento

material onde a alma repousa. No Brasil, a concepção positivista fundada em COMTE teve forte repercussão no período republicano, influenciando a visão de corpo para a Educação Física. As palavras de Ruy Barbosa revelam esta visão idealista que o positivismo incorporou: “alça vôo, qual uma águia em defesa de uma Educação Física que fornecesse homens saudáveis, disciplinadores e produtivos”. (OLIVEIRA, 1997)

Em oposição à concepção idealista do corpo, GRANDO (1996) comenta que a concepção materialista enfatiza o corpo como possibilidade de unificar e transformar o homem à luz de uma visão histórico-crítica. Esta visão está ligada a uma análise do corpo como resultado das relações de produção, cujas classes se opõem: de um lado a burguesia, dona dos meios de produção e exploradora da classe operária; de outro, o proletariado, que vende sua força de trabalho, exercendo a condição de classe exploradora.

Segundo VILLAÇA (2002) a modernidade deixou de lado a visão clínica do corpo em prol de uma visão esquizofrênica, que passa a privilegiar a mente, o sujeito “res cogitans” em detrimento de sua encarnação. Por isso, a passagem de um processo de expressão corporal para a “representação” corporal, enquanto verdade conceitual que faz a ponte entre o sujeito que se lança ao objeto. Segundo a autora, esse processo atinge seu ápice no período das Luzes, quando a sensibilidade corpo/ imagem/ sentido mais do que em qualquer outro tempo, fica subjugada ao conhecimento.

O positivismo, nada mais faz do que acentuar esse caminho, destituindo de valor os campos ligados à Educação Física, tais como o jogo, o divertimento, o movimento como sinônimo de lúdico, reduzindo tudo à razão, à ciência.

O período de industrialização, quando a modernidade coloca em prática seu ideário, o instante em que o corpo passa a ser manipulado como instrumento de produção, lugar de disciplina e controle. É o que GRANDO (1996) chama da “sacralização do corpo” do trabalhador, elemento indispensável com seu vigor físico laboral para que o capitalismo se sustente como modo de produção hegemônico. Já nos anos 80, ocorre o que os analistas das áreas humanas, denominam de crise do sujeito, quando se dá a ruptura com os modelos fixos e a saída, nos anos 90, para o que alguns autores contemporâneos chamam de pós-modernidade (VILLAÇA, 2002).

É, contudo, no período pós-industrial, caracterizado pela difusão do saber e da informação, por uma tecnologia que ultrapassa a ciência e a máquina para tornar-se social e organizacional que o corpo ganha novos contornos na visão antropológica. Surge uma nova realidade, espectro global de fluxos, redes, imagens, destinada ao controle do cidadão consumidor, através de uma rede midiática e flexível que produz serviços e desejos.

Nesta perspectiva contemporânea e atualizada, o corpo é visto como uma construção narcísico-hedonista, disciplinado por regras de estetização geral, atingindo inclusive a Educação Física, que se insere na cultura pós-moderna, cultuando o corpo e fragmentando-o da concepção de saúde como bem-estar social dos sujeitos sociais.

Imagem corporal, estética e saúde

A história da humanidade desde os primórdios da antigüidade grega, aponta para a importância da imagem na construção sócio-cultural dos homens. Do mito de Narciso ao atleta das academias, que projeta no corpo esculpido pelos exercícios, sua bandeira para enfrentar o mundo contemporâneo a distancia está apenas no olhar dos tempos.

As discussões que envolvem saúde, estética, como conceitos que encontram-se associados à imagem corporal, adquirem conotações atualizadas quando o eixo das análises é o corpo. O corpo que abriga o ser humano, em sua dimensão biológica, mas que é também estética na medida em que a consciência da imagem corporal só é dada ao ser humano através do outro, complemento e razão de sua humanidade.

No instante em que diz que “o homem não se conceitua como um ser exclusivamente biológico, pois é o resultado entre o biológico e o cultural, o inato e o adquirido, comportando-se como “algo” além de qualquer limitação”, Freitas(1999) considera que os homens não são apenas matéria, mas ser que possui uma dimensão ontológica, dinâmica em permanente construção no tempo/espaço que vive.

Nessa perspectiva esse sujeito que tem consciência de sua corporeidade, é também vivência, na medida que estabelece relações com os outros, interage com o meio, forma valores e ressignifica o mundo a partir do olhar de seu tempo, sua cultura. A imagem que tem de si mesmo e que o auto-define está intrinsecamente associada à cultura, símbolos e signos de sua realidade, assim como a visão de saúde, estética e modismo.

A imagem vale mil palavras. Ela é infinitamente mais expressiva, mais fiel aos fatos do que o discurso. Essa fala de Neiva Jr.(1994), mostra o porque dos homens sempre terem tido uma preocupação com a questão estética, pois a imagem tem capacidade de referência, que é uma propriedade lingüística, na medida em que é objeto da atribuição de sentidos.

Como representação, a imagem corporal tem conteúdo cultural e é tradutora do que está incorporado ao sujeito, por sua cultura, memória, vivências, concepção de mundo e personalidade. Ela

está também, de certa forma, articulada aos conceitos de Saúde e estética e à formatação que os mesmos adquirem na pós-modernidade.

A saúde ao longo da história foi vista como ausência de doença, sendo atualmente um conceito que significa bem-estar, qualidade de vida, que são estados do sujeito que à primeira vista, se revelam na imagem corporal. Por outro lado, a estética que é na verdade, o bem-estar de quem vê, presente na imagem da harmonia, da beleza, dos contrastes que criam algo criativo original e que faz bem à alma, trata-se de um conceito que possui conteúdo sócio-cultural.

A pós-modernidade como um tempo-espaço de rupturas com o que estava posto, ordenado, estabelecido ao longo dos tempos modernos, promoveu alterações nas visões de saúde e estética passando a visualizá-las a partir dos valores e características desse tempo. O homem contemporâneo diante de valores como a aparência do momento, o desejo inconsciente de ser aceito em um mundo de múltiplos padrões, a valorização da imagem exterior e sobretudo, a questão do consumismo, deturpou o conceito de saúde, associando-o ao de estética, de forma totalmente contraditória.

Nesse contexto, a idéia de saúde é a do indivíduo sarado, ombros largos de exercícios em academias, que revela músculos e bíceps, como se estes fossem sinais de saúde. Muitos desses “aparentes atletas” tomam drogas anabolizantes para ampliarem e conservarem a aparência do corpo. Neste caso, saúde e estética, se articulam em imagem corporal, nos moldes de uma cultura que valoriza o aparente, o visível, o que salta aos olhos, mas não a essência que mostra o ser humano na perspectiva holística, do holos grego, que significava totalidade.

Um outro conceito acrescenta-se a esta pseudo definição de saúde e estética, ou seja, o modismo, que é a tendência do momento e na perspectiva da pós-modernidade o que no presente, sem preocupação alguma com o amanhã está na moda. A moda, por seu lado, só pode ser vista por intermédio de um outro conceito bastante em voga, a mídia.

Santaella (2000) quando aborda a relação entre cultura e mídia sinaliza para a contemporaneidade como lugar em que a força da comunicação é fatal, seja alimentando desejos latentes, seja compondo um painel estético que seduz e enfeitiça quem vê o jogo de cores, imagens associadas à mídia televisiva com o som e o movimento. A moda é portanto, o que no momento breve pode ser consumido e logo em seguida descartado.

A imagem corporal nesses tempos complexos é o registro de uma cultura que traduz os estereótipos do tempo. O corpo passa a ser cartão de visita para o sucesso, para a inserção social, para uma idéia momentânea de pertencimento. Contudo, como comenta Villaça (2002) dentro da superficialidade que marca a relação homem/mundo na pós-modernidade.

A mercadoria é o produto do mercado e ela vale muitas vezes mais do que o sujeito em sua humanidade. A segmentação fragmentada, nada mais é do que estratégia de acumulação como bem significa Jameson (1995). A calça da marca X, a camisa da y, o tênis Z, tudo tem um preço, uma marca e é feito em nome da estética padrão. Quem está fora é nada, ninguém, pura anulação, diante dos apelos de uma realidade que forja a imagem corporal.

Autoconceito

Para Giavonni e Tamayo (2003), o autoconceito é concebido como uma estrutura multifacetada e maleável composta por uma coletânea de autorrepresentações. Um sistema que associa, organiza e coordena a variedade de imagens, esquemas, teorias, conceitos, metas e ideais que cada indivíduo possui de si mesmo. O sistema é dividido em: receptividade social; atitude social; autocontrole; *self* somático; *self* ético-moral e segurança (autoconfiança).

O autoconceito poderá ser compreendido como a idéia que cada indivíduo forma acerca de si próprio, das suas habilidades, atitudes e valores nas diferentes esferas existenciais: física, social ou moral. Incluindo questões de “quem sou” ou “que posso fazer” (CARAPETA, 2001).

De acordo com Tamayo *et al.* (2001), o autoconceito pode ser definido como uma estrutura cognitiva que organiza as experiências passadas do indivíduo, reais ou imaginárias, controla o processo informativo relacionado consigo mesmo e exerce uma função de autorregulação. O autoconceito consiste em representações mentais das características pessoais utilizadas pelo indivíduo para a definição de si mesmo e regulação do seu comportamento. Geralmente, consideram-se três componentes no autoconceito: o avaliativo, o cognitivo e o comportamental. O primeiro é denominado autoestima e compreende na avaliação global que o indivíduo faz do seu próprio valor. Normalmente, a autoestima manifesta-se pela aceitação de si mesmo como indivíduo e por sentimentos de valor pessoal e de autoconfiança. Ela constitui um dos determinantes mais importantes do bem-estar psicológico e do funcionamento social. O componente cognitivo está constituído pelas percepções que o indivíduo tem dos traços, das características e das habilidades que possui ou que pretende possuir. O componente comportamental consiste nas estratégias de autoapresentação utilizadas pelo indivíduo, com o objetivo de transmitir aos outros uma imagem positiva de si mesmo. Estes três componentes - avaliativo, cognitivo e comportamental - são diferentes, mas estão relacionados entre si.

O *self* ou o autoconceito representa o que o indivíduo pode chamar de seu, tanto o seu corpo e suas capacidades físicas e psíquicas, como também seus pertences, seus amigos, seus parentes e seu trabalho. O autoconceito encontra-se diretamente influenciado e vinculado à cultura na qual o indivíduo está inserido (GIAVONNI, 2000). Para Tamayo (1981) todas as dimensões do *self* são dinâmicas e adaptáveis às solicitações da sociedade, do ambiente e da cultura. Dentre os aspectos socioculturais que influenciam a formação do autoconceito encontram-se os construtos sociais de masculinidade e feminilidade. Outro fator que também influencia é o esporte. Gallahue e Ozmun (2005) afirmam que o movimento e a atividade física vigorosa podem contribuir para a formação de um autoconceito positivo. Mas para que seja estudado o impacto da atividade física sobre o autoconceito, a atividade não deve ser esporádica, realizada somente no período de férias ou que não seja prescrita por motivos médicos (TAMAYO *et al.*, 2001). Várias investigações, que relacionam a prática de exercício físico com o autoconceito, demonstram que os praticantes habituais evidenciam níveis mais elevados de autoconceito físico, quando comparados com os praticantes iniciantes e os não-praticantes (FARIA, 2005). A influência desta variável parece depender não exclusivamente da ação benéfica da atividade física sobre o funcionamento fisiológico do organismo, mas também da dimensão social presente nesta variável. Acredita-se que haja alteração caso o esporte seja individual ou coletivo e a regularidade na execução da atividade física (pelo menos duas vezes por semana), como também se é um esporte estruturado (golfe) versus não-estruturado (caminhar) (TAMAYO *et al.*, 2001).

Método Pilates

O Método Pilates, desenvolvido por Joseph Pilates (1880-1967), baseou-se em princípios da cultura oriental (noções de concentração, equilíbrio, percepção, controle corporal e flexibilidade) e da cultura ocidental (ênfase à força e ao tônus muscular), configurando-se na tentativa do controle o mais consciente possível dos músculos envolvidos nos movimentos (PIRES, 2005).

O Método Pilates tem em sua base o aumento da flexibilidade e o fortalecimento dos músculos, com exercícios de poucas repetições (no máximo dez repetições) e sem alcançar a exaustão e a fadiga (FLORIDO, 2004). Joseph Pilates buscava com seu método a execução correta do movimento, não um grande número de repetições ou a quantidade de carga elevada (CRAIG, 2007). O objetivo desta técnica é realizar movimentos eficientes, aumentando o desempenho muscular para recuperar o movimento funcional. Para a execução dos exercícios do Método Pilates é imprescindível que o praticante tenha

controle e percepção do seu corpo, o que funciona como estímulos proprioceptivos de grande magnitude, os quais são responsáveis pela tomada da consciência corporal. Ou seja, o praticante aprende a conhecer mais o seu corpo, buscando equilíbrio e harmonia entre as estruturas corporais e fazendo melhor uso delas (GAGNON, 2005).

Durante a execução do Método Pilates é necessário realizar os exercícios lentamente e com controle, para se obter o ganho de força e resistência muscular e respirar a cada movimento, buscando sempre a integração de corpo e mente (CAMARÃO, 2004).

Bertolla *et al.* (2007) inferem que os exercícios devem ser realizados sem fadiga e sem causar dor ao indivíduo. É uma técnica dinâmica, com poucas repetições e muitas variações de exercícios, que tem o abdômen como o centro de força e que visa trabalhar força, alongamento e flexibilidade, preocupando-se em manter as curvaturas fisiológicas do corpo. Bryan *et al.* (2003) acrescentam que este método, além de trazer benefícios como o aumento da força, proporciona melhora da amplitude de movimento, coordenação, equilíbrio e simetria.

Estudos realizados por Neto *et al.* (2009), avaliando a imagem corporal de indivíduos submetidos à prática de Pilates demonstraram não haver quaisquer níveis de insatisfação corporal em mulheres praticantes do método Pilates. O Pilates influenciou de modo positivo sobre o nível de Imagem Corporal de mulheres com idades entre 20 e 40 anos, o que reafirma a máxima de que o método promove o autoconhecimento e a harmonia dos movimentos necessários para a qualidade nas atividades da vida diária, proporcionando um estilo de vida saudável. De acordo com Paim e Strey (2005), a imagem corporal é influenciável e modificável, dentre outros fatores, pela realidade e pelas expectativas e julgamentos que se pensa que a coletividade tem sobre os indivíduos.

Em outras pesquisas feitas pelos mesmos autores, avaliando o autoconceito de indivíduos praticantes de Pilates foi evidente que o autoconceito possui desenvolvimento com a prática regular do Método Pilates. A prática de esporte (seja de lazer ou de competição, para além de efeitos benéficos na promoção da saúde) poderá também influenciar no desenvolvimento do autoconceito (CARAPETA, 2001). Gallahue e Ozmun (2005) afirmam que o movimento e a atividade física vigorosa podem contribuir para a formação de um autoconceito positivo.

Considerações finais:

Refletir sobre essas temáticas a luz da atividade física é revelar um outro lado dos profissionais. O lado que acredita que o corpo só pode ser ressignificado na contemporaneidade, a partir da concepção de ser humano, que tem desejos, frustrações, consciência crítica e reconhece seus limites.

O movimento vivido pelo homem nesse início de um novo século apresenta-se como incerteza, porque não há referências na tradição, esta foi derrubada e com ela se foram as certezas que a modernidade pregou desde o Iluminismo.

Os exercícios físicos como estratégia de saúde e bem estar não pode submeter-se aos modismos que impõem um modo de ser que violenta a natureza do humano. A pós-modernidade é também um espaço tempo de possibilidades e estas se abrem para quem acredita que só é possível SER, se o Ter é colocado a serviço da ética, do autoconceito e uma auto-imagem positiva. O ter pelo ter reduz o homem à mercadoria e faz com que sua imagem corporal perca sua dimensão humana, verdadeira essência de quem sente, deseja, sofre e sonha.

Assim, após análise conceitual, pode-se considerar que a prática do Método Pilates como recurso para o desenvolvimento do autoconceito e influência positiva para os processos de construção e reconstrução da imagem corporal é de significativa importância, visto que o mesmo trabalha as diversas dimensões humanas.

Referências Bibliográficas:

ALBUQUERQUE, L.M.B. **As invenções do corpo: modernidade e contra modernidade.** Revista Motriz, vol.7 2001.

BANFIELD; McCABE, M.P. **An evaluation of the construct of body image.** Adolescence, v. 37, n.146, p. 373-393, 2002.

BERTOLLA, F. *et al.* **Efeitos de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal.** Rev, Bras. Med. Esp. V.13; n. 4 Niterói, julho/agosto 2007.

BRYAN, M. B. S. et al. **The Benefits of Pilates Exercise in Orthopaedic Rehabilitation.** Techniques in Orthopaedics. 18(1): 126-129, March, 2003.

CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CARAPETA, C; RAMIRES, A. C; VIANA, M. F. **Auto-conceito e participação desportiva.** Análise psicológica, 2001.

CRAIG, C. **Treinamento de força com bola.** São Paulo: Phorte, 2007.

DAMASCENO, V. O. **Correlação entre o nível de insatisfação com a imagem corporal e perfil antropométrico de indivíduos praticantes de atividade de academia,** 2004. 77f. cap. I, I e III da Dissertação (Mestrado em Ciência da Motricidade Humana). Universidade Castelo Branco, 2003.

FARIA, L. **Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes.** Análise Psicológica (2005), 4 (XXIII): 361-371

FLORIDO, J. **Mexa-se com o Método Pilates.** São Paulo: Nova Cultural, 2004.

FREITAS, Giovanina. **A consciência corporal e a corporeidade.** Editora Injiú, RS, 1999

GAGNON, L. H. **Efficacy of Pilates exercises as therapeutic intervention in treating patients with Low Back Pain.** Knoxville: The University of Tennessee, 2005. (Doctorate-thesis). Disponível em: <<http://www.efisioterapia.net/descargas/pdfs/228desequilibrios-musculares.pdf>> Acesso em 15 de julho de 2007.

GALLAHUE, D. L. OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor.** 3^a ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GIAVONNI, A; TAMAYO, A. **Inventário Masculino dos Esquemas de Gênero do Autoconceito (IMEGA).** Psicologia: Teoria e Pesquisa, Set-Dez 2003, Vol. 19 n. 3, pp. 249-259.

GIL, J. **Metamorfoses do corpo.** Portugal: Editora Relógio D`água, 1997.

GRANDO, J. C. **Sacralização do corpo: A Educação Física na formação da força de trabalho brasileira.** Blumenau: FURB, 1996.

JAMESON, F. **Pós-modernidade: a lógica do capitalismo tardio.** São Paulo: Ática, 1999

MEDINA, J.P.S. **O brasileiro e seu corpo: A educação política do corpo/3^a ed.** -Campinas- SP. Papyrus, 1991.

NEIVA Jr., Eduardo. **A imagem.** 2^a ed. São Paulo: Ática. 1994.

NETO. E. P. Contribuições do método Pilates no autoconceito de pessoas com deficiência visual. Fiep bullen. Volume 79. Special edition. Article II. Paraná, 2009.

OLIVIERA, G. G. de F. **Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade.** Dissertação de Mestrado, Campinas, Faculdade de Educação Física, Unicamp, 1995.

OLIVEIRA. V. M. **O que é educação física.** São Paulo: Brasiliense, 1997.

SILVA, A.M. **Elementos para compreender a modernidade do corpo numa sociedade racional.** Caderno Cedes, agosto de 1999.

PAIM, M.C. C. STREY. M. N. **Percepção de corpo da mulher que joga futebol.** Revista digital. Buenos Aires, n. 85, 2005. Disponível em: <www.efedesportes.com>. Acesso em: 01 de junho 2008.

PIRES, D. C; SÁ, C. K. C; **Pilates:** notas sobre aspectos históricos, princípios, técnicas e aplicações. Revista Digital, Buenos Aires, A 9, número 90, dezembro de 2005. Disponível em: <http://www.efdeportes.com>. Acesso 10 de julho de 2008.

RICCIARDELLI, .A; Mc CABE, .P; BANFIELD, S. Body image and body methods in adolescent boys role of parents, friends and the media. **Journal Psychomatic Research**, v. 49, p.189-97, 2000.

ROLIM, F. S. **Atividade Física e os domínios da qualidade de vida e do autoconceito no processo de envelhecimento.** Campinas, 2005. 84 f. Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-graduação da Unicamp. Campinas, São Paulo, 2005.

SANTAELLA, Lúcia. **Cultura das mídias.** São Paulo, Editora Experimento, 2000.

TAMAYO, A. *et al.* **A influência da atividade física regular sobre autoconceito.** Estudos de Psicologia, natal, v.6, n.2, p.157-165, 2001.

TAMAYO, A. **Escala Fatorial de Autoconceito.** Arquivos Brasileiros de Psicologia, 33 (4), 87-102, 1981.

VILLAÇA, Nísia. **O corpo em pedaços.** Revista ECO, nº 2, ano V, UFRJ, Rio de Janeiro, 2002

Júlia de Fátima Ribeiro Gama Esp1 (CREF001401-G/RJ)

R. Domingos Viana 138.ap. 202. Parque Califórnia. Campos dos Goytacazes/RJ.

CEP: 28013-085

juliargam@gmail.com

André Gonçalves Dias Esp. (CREF 01-000137G/RJ)

Rua Tenente Coronel Cardoso, 872, Bloco 2, apto 304. Centro - Campos dos Goytacazes/RJ

CEP 28035-042

andregondias@uol.com.br

Érica Pereira Neto Esp. (CREF 021766-G/RJ)(CREFITO-2 57163-F)

Rua Major Euclides Maciel, 346. Turf Club. Campos dos Goytacazes/RJ

CEP:28015-160

ericaneto@gmail.com

Ângelo Luis de Souza Vargas, Dr. (CREF07 RJ) (Orientador)

R. Monsenhor Ascâneo, 45, apt. 203, Barra da Tijuca, Rio de Janeiro,-RJ

angelo.vargas@uol.com.br

