

## AUTO PERCEPÇÃO DA SATISFAÇÃO CORPORAL EM UNIVERSITÁRIAS SUBMETIDAS À EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES®

Fernanda Souza Silva<sup>1</sup>

Fernanda Cortez Moraes<sup>2</sup>

Luís Henrique Sales Oliveira<sup>3</sup>

Pâmela Camila Pereira<sup>4</sup>

**Resumo:** A valorização da imagem corporal em mulheres jovens ocupa cada vez mais um grande espaço dentre as preocupações da sociedade hoje. **Objetivo:** Analisar a satisfação corporal de universitárias através do Questionário de Imagem Corporal (Body Shape Questionnaire - BSQ) previamente a um treinamento físico por meio do Método Pilates®. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal intervencional quantitativo, amostra de 10 mulheres, entre 18 e 25 anos, responderam o Questionário BSQ, avaliadas no início do treinamento físico. Os resultados mostram que o Questionário BSQ é capaz de avaliar a auto percepção corporal. **Discussão:** A relação do Método e a melhora da satisfação corporal é o resultado de um processo presente durante a vida inteira, aspectos fisiológicos e afetivos interagem entre si a todo o momento. **Conclui-se** que as voluntárias apresentaram uma leve insatisfação corporal conforme o BSQ mediante avaliação prévia a submissão de exercícios do Método Pilates®.

**Palavras-chave:** Autoimagem; Beleza; Adiposidade.

---

<sup>1</sup> Graduanda de Fisioterapia, Brasil. E-mail: ffss07@yahoo.com.br.

<sup>2</sup> Docente de Fisioterapia, Brasil. E-mail: fernandacortezmoraes@yahoo.com.br.

<sup>3</sup> Docente de Fisioterapia, Brasil. E-mail: lhfisio@yahoo.com.br.

<sup>4</sup> Docente de Fisioterapia, Brasil. E-mail: pam\_milaf@yahoo.com.br.