

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

CARLOS ANGEL BENIA

**PERCEÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM IDOSOS
FISICAMENTE ATIVOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

PORTO ALEGRE
2019

CARLOS ANGEL BENIA

**PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM IDOSOS
FISICAMENTE ATIVOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Artigo apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Janice Zarpellon Mazo

PORTO ALEGRE
2019

CIP - Catalogação na Publicação

Benia, Carlos Angel
PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM IDOSOS FISICAMENTE
ATIVOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA / Carlos Angel
Benia. -- 2019.
16 f.
Orientador: Janice Zarpellon Mazo.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de
Educação Física, Bacharelado em Educação Física, Porto
Alegre, BR-RS, 2019.

1. imagem corporal. 2. idosos. 3. atividade física.
I. Zarpellon Mazo, Janice, orient. II. Título.

FOLHA DE APROVAÇÃO

CARLOS ANGEL BENIA

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM IDOSOS FISICAMENTE ATIVOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso depositado junto a Faculdade de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, no dia 06/12/2019.

RESUMO

Imagem corporal é aquela que engloba todas as formas pelas quais uma pessoa experiencia e conceitua seu próprio corpo. O processo de envelhecimento é acompanhado de algumas alterações como mudanças na aparência, através do surgimento das rugas e redistribuição da gordura corporal, diminuição da competência física, através da perda de força muscular e de capacidade aeróbica, e do declínio das funções mentais, da memória, da atenção e da rapidez na tomada de decisão. Frente a tais considerações, o objetivo deste estudo foi avaliar qual o nível de influência da atividade física na percepção da imagem corporal de idosos fisicamente ativos com o intuito de embasar teoricamente através de subsídios científicos profissionais da área da saúde, evidenciando a importância deste tema e como ele pode impactar positivamente na vida da população idosa, resultando numa maior qualidade de vida para esta. Os estudos demonstraram que as atividades físicas podem ser uma importante aliada para que os idosos tenham uma melhor compreensão de suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais, resultando em uma melhor percepção da sua imagem corporal e maior permanência dos mesmos em programas de atividade física, além dos diversos benefícios à saúde que a prática de atividades físicas traz principalmente para esta população.

Palavras-chave: imagem corporal, idosos, atividade física.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
1.1. OBJETIVO	8
1.2. METODOLOGIA	9
2. RESULTADOS	9
3. DISCUSSÃO	13
4. CONCLUSÃO	14
5. REFERÊNCIAS	15

1. INTRODUÇÃO

Atualmente as relações com o corpo são amplamente influenciadas por diversos fatores socioculturais. Estes fatores conduzem homens e mulheres a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com a imagem corporal, induzindo-os a se exercitarem, a cuidarem de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos e cuidados com a aparência visual do corpo. A imagem corporal pode ser definida como uma construção multidimensional que descreve amplamente as representações internas da estrutura corporal e da aparência física, em relação a nós mesmos e aos outros. Segundo Thompson et al. (1999), a utilização do termo imagem corporal seria uma maneira de padronizar os diferentes componentes que integram a imagem corporal. Dentre eles, tem-se: satisfação com o peso, acurácia da percepção do tamanho, satisfação corporal, avaliação da aparência, orientação da aparência, estima corporal, corpo ideal, padrão de corpo, esquema corporal, percepção corporal, distorção corporal e desordem da imagem corporal, dentre outras.

A formação da imagem corporal pode ser influenciada por diversos fatores tais como sexo, idade, meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os processos cognitivos como crença, valores e atitudes inseridos em uma cultura. Tavares (2003), definiu imagem corporal como aquela que engloba todas as formas pelas quais uma pessoa experiencia e conceitua seu próprio corpo. Ela está ligada a uma organização cerebral integrada, influenciada por fatores sensoriais, processo de desenvolvimento e aspectos psicodinâmicos. Mas não se trata diretamente de uma organização cerebral em funcionamento. Embora dependente de uma estrutura orgânica circunscrita, um “corpo humano”, a imagem corporal deve ser compreendida como um fenômeno singular, estruturado no contexto da experiência existencial e individual do ser humano, em um universo de inter-relações entre imagens corporais.

A insatisfação com a imagem corporal aumenta à medida que a mídia expõe belos corpos, fato este que tem determinado, nas últimas décadas, uma compulsão a buscar a anatomia ideal. Alguns autores consideram existir forte tendência cultural em considerar a magreza como situação ideal de aceitação social para mulheres. Por outro lado, para os homens, ocorre a tendência de se acatar como ideal um corpo mais forte ou mais volumoso. É possível que o grau de insatisfação com a imagem corporal seja o principal norteador ou incentivador para que os indivíduos iniciem um programa de atividade física ou também, em ambos os sexos, seja o responsável por inúmeras consequências negativas como distúrbios alimentares e dismorfias musculares. A busca incessante pela melhor aparência física ou tipo físico idealizado dos praticantes de atividade física passa a ser um fenômeno muitas vezes mais significativo do que a própria satisfação econômica, afetiva ou profissional.

As mudanças na aparência, através do surgimento das rugas e redistribuição da gordura corporal, e a diminuição da competência física e mental, através da perda de força muscular e de capacidade aeróbica e do declínio das funções mentais, da memória, da atenção e da rapidez na tomada de decisão, são algumas das alterações que acompanham o processo de envelhecimento. Sendo assim, Tiggemann (2004), considera que a insatisfação com a imagem corporal em faixas etárias mais avançadas, ou melhor, em pessoas idosas, se dá mais pela diminuição

das funções corporais, do que pela forma ou peso corporal. O autor relata que, entre as partes do corpo de maior insatisfação em pessoas mais velhas, incluem-se os olhos, as mãos, os dedos e as pernas, além do peso corporal, o que sugere a preocupação com aspectos funcionais do corpo. Os estudos de Paxton & Phythian (1999), Lamb et al. (1993) e Rozin & Fallon (1988) apresentam resultados que não afirmam que as pessoas mais velhas são mais insatisfeitas com o corpo quando comparadas com pessoas mais novas. Para as pessoas idosas, a insatisfação corporal está mais associada às partes funcionais do corpo do que aos aspectos da aparência e do peso corporal, assim, a prática da atividade física se dá visando mais à preservação das funções corporais.

1.1. OBJETIVO

Este estudo se constitui como uma revisão da literatura sobre a percepção da imagem corporal em idosos fisicamente ativos e foi produzido entre setembro de 2019 e dezembro de 2019. O mesmo visa colaborar com a área da Educação Física e apresentar o quanto a atividade física exerce influência sob a percepção da imagem corporal em idosos, além da sua já conhecida e comprovada melhora em outros aspectos relacionados à qualidade de vida desta população, como a melhora de marcadores fisiológicos e a longevidade.

1.2. METODOLOGIA

Os procedimentos da pesquisa se deram primeiramente através da seleção de estudos que possuíam em seu título ou em seu resumo os termos que seguem: imagem corporal, idosos e atividade física. A partir das bases de dados pesquisadas: Google Acadêmico (<http://scholar.google.pt>) e Scielo (<https://scielo.org>) tivemos acesso a teses, dissertações, artigos científicos e outros materiais especializados. Após leitura prévia, foram selecionados os materiais mais atuais existentes que condiziam com o tema da pesquisa, resultando em 7 artigos científicos, 2 trabalhos de conclusão de curso e 1 dissertação de mestrado.

2. RESULTADOS

Balestra (2002) realizou um estudo sobre a velhice, a imagem corporal e atividades físicas, tendo como base, um referencial teórico que discute a velhice e a imagem corporal. Para uma melhor compreensão da imagem corporal dos idosos, ela definiu como universo para este estudo os moradores da unidade gerontológica Vila Vida, localizada na cidade de Goiânia/GO e os frequentadores do Centro de Convivência de idosos/CCI, que funciona no mesmo local. Foi definido como critério da população alvo serem os moradores e os frequentadores praticantes e não praticantes de atividades físicas sistematizadas. Assim, foi desenvolvida uma pesquisa de campo com a aplicação do teste: A minha imagem corporal, o original, desenvolvido pelo professor David Rodrigues (1999). É um teste que além de ser confiável e válido, LOVO, (2001) está direcionado para questões relacionadas com a Educação Física. O teste focaliza a forma como a pessoa vê e sente o corpo no momento da testagem e avalia questões referentes a 06 itens, a saber: 1. Condição Física; 2. Habilidade Corporal; 3. Saúde; 4. Aparência; 5. Partes do corpo que mais gosto e menos gosto; 6. Coisas que modificaria para se sentir melhor com a aparência corporal. Os resultados deste estudo indicaram que as atividades físicas podem ser uma importante aliada para que os idosos tenham uma melhor compreensão de suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais, o que se configura em uma melhor percepção da imagem corporal.

Mazo et al. (2006) verificou a auto-estima e a auto-imagem e a sua relação com os fatores motivacionais de ingresso e de permanência dos idosos em um programa de hidroginástica. A amostra foi constituída por 60 idosos, 53 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com $\bar{x} = 69,5$ anos de idade ($SD=5,9$) participantes do programa de hidroginástica do Grupo de Estudos da Terceira Idade (GETI) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). O instrumento foi um questionário de auto-estima e auto-imagem para idosos, desenvolvido por Steglich (1978), aplicado em forma de entrevista individual. Concluiu-se que o programa de hidroginástica trata-se de um meio para melhoria da auto-imagem e auto-estima dos idosos, além de ser um fator que os mantém junto ao programa.

Matsuo et al. (2009) avaliou e comparou a imagem corporal de idosas praticantes e não praticantes de um programa de Educação Física. Foram avaliadas 32 idosas ($\bar{X} = 70 \pm 6,6$ anos), 15 praticantes (G1) e 17 não praticantes (G2). Utilizando a escala de silhuetas de Stunkard et al (1983), adaptada por Marsh e Roche (1996), as idosas escolheram uma silhueta atual (SA) e uma ideal (SI). Na comparação intra grupos, através do teste "t" de Student, houve diferença entre a SA e SI para o G2, porém não para o G1. Na comparação entre grupos houve diferença significativa somente na SA. Essa avaliação positiva da imagem corporal atual no G1 pode estar relacionada aos benefícios da prática de atividades físicas, pois estas auxiliam na compreensão das individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais dos idosos e favorecem a experiência com o corpo para uma imagem corporal íntegra.

Meurer et al. (2009) analisaram os aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. Participaram da pesquisa 150 idosos, de ambos os sexos, que praticavam exercícios físicos em duas universidades públicas do sul do Brasil. Foi utilizado o questionário de autoimagem e autoestima de Steglich (1978). A maioria dos idosos apresentou autoimagem e autoestima alta, estando relacionada à

percepção positiva da aparência e da capacidade funcional, satisfação em relação à vida e condições financeiras, percepção de felicidade, aceitação/adaptação à idade, relacionamento com os filhos, contato social e desejo de ainda estudar. Idosos mais velhos e aqueles praticantes de ginástica e hidroginástica apresentaram escores superiores. Concluiu-se que a participação em exercícios físicos pode ser um dos fatores positivos sobre a autoimagem e autoestima de idosos, porém há outros aspectos que colaboram para que estas variáveis sejam positivas.

Matos (2012) analisou a relação entre imagem corporal (IC) e dança em adultos jovens e adultos idosos. Participaram deste estudo 10 adultos jovens e 10 adultos idosos do gênero feminino praticantes regulares de diversas modalidades de dança que responderam, voluntariamente, à versão brasileira do Body Shape Questionnaire (BSQ) adaptado pela autora para a dança e à Escala de Silhuetas para Adultos (ES) e foram questionados sobre seu peso e estatura para cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC). O grupo controle foi composto por 10 adultas jovens e 10 idosas fisicamente ativas que responderam à versão brasileira do BSQ (sem adaptação) e à Escala de Silhuetas e também foram questionados sobre seu peso e estatura. No instrumento BSQ, para as variáveis idade e dança não encontrou-se diferença significativa. No instrumento ES, para as variáveis idade e dança também não foram apontadas diferenças significativas. Concluiu-se a partir disto que tanto a atividade física quanto a dança apresentaram ser um bom instrumento para melhora da imagem corporal. Uma amostra maior também poderia confirmar os dados já encontrados neste estudo e na literatura, em termos de significância estatística.

Coradini e colaboradores (2012) analisaram a satisfação com a imagem corporal de 24 idosas ativas, e buscaram compreender a visão destas sobre a relação do exercício físico com sua imagem corporal. Todas responderam à escala original de nove silhuetas proposta por Stunkard, Sorenson e Schlusinger (1983), a qual representa um continuum desde a magreza até a obesidade severa, e a uma entrevista semiestruturada. Estavam insatisfeitas com sua imagem corporal, 87,50% das idosas entrevistadas, indicando que a atividade física não tem um papel tão importante na satisfação com a imagem corporal, apesar disto, foram reconhecidos os benefícios proporcionados pelo exercício físico.

Ricardo Reichmann Monteiro (2012) analisou a imagem corporal de idosas participantes de um programa de atividade física da Escola de Educação Física da UFRGS e idosas não participantes. Foram avaliadas 59 idosas, com idades compreendidas entre 60 e 85 anos, sendo 40 participantes e 19 não participantes. Para avaliação da imagem corporal foi utilizado o teste 'A minha imagem corporal' (RODRIGUES, 1999; LOVO, 2001). De acordo com os resultados obtidos, pôde-se verificar que o grupo de idosas engajadas no programa apresentaram níveis mais elevados de imagem corporal quando comparado ao grupo que não participava de um programa de atividade física, demonstrando haver uma relação benéfica entre atividade física e imagem corporal.

Helena Brandão Viana e Mariana Ribeiro dos Santos (2015) analisaram a percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica. O trabalho teve por objetivo avaliar a influência da atividade física sobre a imagem corporal de idosos e sua satisfação com a vida. Foram utilizadas duas escalas validadas para uso com idosos no Brasil: a versão brasileira da Life Satisfaction Index for the Third Age, Escala do Índice de Satisfação com a Vida para a Terceira Idade (LSITA), que oferece 23 questões tipo Likert, de 1 a 6, em que o indivíduo pode pontuar de 23 a 138 pontos, sendo que quanto maior a pontuação,

mais satisfeito com sua vida o indivíduo está; e a Versão Brasileira da Body Appreciation Scale (BSA) para idosos (Ferreira, 2012). Participaram da pesquisa 50 idosos com média de idade de 71,4 anos, praticantes de hidroginástica. Pôde-se concluir que o peso do envelhecimento nestes idosos ativos fisicamente não está afetando negativamente a imagem corporal deles próprios, e que a maioria se sente bem e satisfeita com o corpo, mesmo com as imperfeições que com o tempo se tornam mais visíveis.

Moura e colaboradores (2016) verificaram os efeitos da prática regular de atividade física no bem-estar e imagem corporal de idosos hipertensos através da auto avaliação. Foi efetuado um questionário próprio com perguntas fechadas no intuito de identificar os efeitos da atividade física na percepção de bem-estar através da auto avaliação quanto ao bom humor diário e satisfação corpórea. Constituída por 36 idosos de ambos os sexos, participantes de um projeto de pesquisa realizada no departamento de Educação Física da UFPE. Os autores concluíram que os idosos tendem a se sentir melhor através da prática regular de atividade física obtendo um bem-estar positivo, pois seu bom humor para com todos era evidente diariamente, e para corroborar se obtém um ótimo resultado quanto a sua imagem corpórea, mostrando-se mais satisfeitos e obtendo aspectos positivos para uma boa qualidade de vida.

Guimarães et al. (2017) avaliaram o efeito da prática do tai chi chuan na autoestima e autoimagem de idosos da área urbana. Foi um estudo quantitativo experimental, com 30 idosos na faixa etária de 60 a 70 anos, de ambos os sexos. Os idosos foram divididos em três grupos: (A) idosos sedentários; (B) idosos fisicamente ativos e (C) praticantes de tai chi chuan. O programa de tai chi chuan teve duração de 2 meses sendo praticado 3 (três) vezes por semana, com duração de 60 minutos cada aula. Para avaliação de autoestima e autoimagem utilizou-se o questionário de Steglich (1978) desenvolvido e validado para idosos no Brasil, pré e pós-teste para se comparar as intervenções do tai chi chuan, que foi aplicado em forma de entrevista. Todos os grupos melhoraram no pós-teste, sendo o grupo C o que teve maior aumento e o grupo A o que teve o menor aumento, corroborando para a importância da atividade física e principalmente da prática de tai chi chuan para a melhora da autoestima e autoimagem em idosos.

3. DISCUSSÃO

A partir dos autores revisados neste estudo, indica-se que as atividades físicas podem ser uma importante aliada para que os idosos tenham uma melhor compreensão de suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais, resultando em uma melhor percepção da sua imagem corporal. Além disto, a melhora na percepção da imagem corporal atrelada à prática de exercícios físicos pode servir como fator motivador para permanência dos idosos em programas de atividade física. Como se já não bastasse, ainda podemos apontar os diversos benefícios à saúde que a prática de atividades físicas pode trazer principalmente à população idosa que começa a sofrer com o processo de envelhecimento, como melhora nos marcadores fisiológicos, diminuição do processo de sarcopenia e aumento da densidade mineral óssea, entre tantos outros, não só à nível físico mas também contribuindo para a saúde mental desta população.

4. CONCLUSÃO

Cabe, então, aos profissionais da saúde e gestores públicos, com o intuito de que a população idosa se torne cada vez mais ativa, trabalharem de maneira a construir e viabilizar projetos que permitam isto, visando como consequência uma maior qualidade de vida para esta população. Contudo, ainda são necessários novos estudos para comprovar o benefício das atividades físicas na melhoria da percepção da imagem corporal em idosos.

5. REFERÊNCIAS

- BALESTRA, Carmencita Márcia. **Aspectos da imagem corporal de idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas**. Orientador: Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes Tavares. 2002. 87 p. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2002.
- CONGRESSO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA, NUTRIÇÃO E SAÚDE, 2., 2016, Minas Gerais. **Efeitos da atividade física na percepção de bem-estar e imagem corporal de idosos hipertensos [...]**. Recife: [s. n.], 2016.
- CORADINI, J.G., SILVA, J.R.da, COMPARIN, K.A., LOTH, E.A. & KUNZ, R.I. (2012, set.). **Satisfação da imagem corporal e visão de idosas ativas sob a influência do exercício físico na sua autoimagem**. Revista Kairós Gerontologia, 15(5): 67-80. Online ISSN 2176-901X. Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.
- DAMASCENO, V.O.; VIANNA, V.R.A.; VIANNA, J.M.; LACIO, M.; LIMA, J.R.P.; NOVAES, J.S. **Imagem corporal e corpo ideal**. R. bras. Ci e Mov. 2006; 14(1): 87-96.
- GUIMARÃES, Juliano Silveira *et al.* Efeito da prática do tai chi chuan na autoestima e autoimagem de idosos. **Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, ed. 71, p. 952-959, 2017.
- Lamb CS, Jackson LA, Cassidy PB & Priest DJ. **Body figure preferences of men and women: A comparison of two generations**. Sex Roles. 1993; 28, 345–358.
- MATOS, Mariana Tumoli. **Imagem corporal de adultos jovens e adultos idosos praticantes de dança**. Orientador: Silvia Deutsch. 2012. 51 p. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) - Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2012.
- MATSUO, Renata Frazão *et al.* Imagem corporal de idosas e atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, [s. l.], ano 2007, v. 6, ed. 1, p. 37-43, 7 ago. 2009.
- MAZO, G.Z.; CARDOSO, F.L.; AGUIAR, D.L. **Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem**. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano. 8(2):67-72, 2006.
- MEURER, Simone Terezinha *et al.* Aspectos da autoimagem e autoestima de idosos ativos. **Motriz**, Rio Claro, v.15, n.4, p. 788-796, 2009.
- MONTEIRO, Ricardo Reichmann. **Imagem corporal de idosas participantes de um programa de atividade física**. Orientador: Andréa Kruger Gonçalves. 2012. 41 p. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2012.
- Paxton SJ & Phythian K. **Body image, self-esteem and health status in middle and later adulthood**. Australian Psychologist. 1999; 34, 116–121.
- Rozin P & Fallon A. **Body image, attitudes to weight, and misperceptions of figure preferences of the opposite sex: A comparison of men and women in two generations**. Journal of Abnormal Psychology. 1988; 97, 342–345.
- TAVARES, Maria da Consolação. **Imagem corporal - Conceito e Desenvolvimento**. Brasil: Editora Manole, 2003.
- Thompson JK, Coovert MD & Stormer S. **Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation**. International

Journal of Eating Disorders. 1999; 26, 43–51.

Tiggemann M. **Body image across the adult life span: stability and change.** Body Image. 2004; 1: 29–41.

VIANA, H.B., & SANTOS, M.R. (2015, abril-junho). **Análise de percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica.** Revista Kairós Gerontologia, 18(2), pp. 299-309. ISSN 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP