

Rev Bras Fisiol Exerc 2019;18(2):78-82

doi : [10.33233/rbfe.v18i2.2822](https://doi.org/10.33233/rbfe.v18i2.2822)

ARTIGO ORIGINAL

Percepção da imagem corporal e caracterização de idosas sedentárias e praticantes de atividades físicas de um centro de convivência de Teresina/PI

Perception of body image of active and sedentary elderly women from a community center for the elderly in the city of Teresina/PI

Juliana Maria Barbosa de Sousa Santos*, Marcela Araújo Sá Nogueira**, Mara Jordana Magalhães Costa, D.Sc.***

Profissional de Educação Física, **Professora de Educação Física, Especialista em Reabilitação Cardíaca e Grupos Especiais, Mestranda em Ciências e Saúde, *Professora Adjunta do curso de Educação Física – Universidade Federal do Piauí (UFPI)*

Recebido em 19 de março de 2019; aceito em 25 de junho de 2019.

Correspondência: Mara Jordana Magalhães Costa, Rua Juiz João Almeida, 2251, Condomínio bloco Savassi, Planalto Ininga 64052-880 Teresina PI

Mara Jordana Magalhães Costa: marajordanamcosta@gmail.com

Juliana Maria Barbosa de Sousa Santos: jullis_242@hotmail.com

Marcela Araújo Sá Nogueira: marcelaaraujosaa@hotmail.com

Resumo

O processo de envelhecimento está em constante crescimento mundial, principalmente nos países em desenvolvimento nos quais se observa um aumento desta população. O objetivo do presente estudo foi analisar a percepção da imagem corporal de idosas ativas e sedentárias de um centro de convivência de idosos na cidade de Teresina/PI. A pesquisa é do tipo transversal, descritiva e com abordagem quantitativa. A amostra foi composta por um grupo de 40 idosas divididas em dois grupos: 20 praticantes de atividades físicas e 20 idosas sedentárias. Inicialmente foi utilizado um roteiro complementar e em seguida aplicação da escala de nove silhuetas. Para análise dos dados realizou-se o teste do qui-quadrado com nível de significância de $p < 0,05$. Os resultados mostraram que a média da idade das idosas avaliadas foi de $67,6 \pm 6,8$ anos, e que 77,5% estão insatisfeitas com sua imagem corporal, principalmente pelo excesso de peso (67,50%). Observou-se ainda que não houve diferença estatisticamente significativa entre o grupo de idosas ativas e sedentárias com relação a sua imagem corporal ($p = 0,563$). Portanto, os dados apresentados mostram um elevado percentual de idosas insatisfeitas com sua imagem corporal, independente do seu nível de atividade física.

Palavras-chave: envelhecimento; imagem corporal; atividade física.

Abstract

The aging process is constantly growing worldwide; especially in developing countries population is projected to increase. The objective of the present study was to analyze the body image of active and sedentary elderly women from a community center in the city of Teresina/PI. This research was a transversal, descriptive and quantitative study. The sample consisted of a group of 40 elderly women divided into two groups: 20 physical activity practitioners and 20 sedentary elderly women. Initially, a complementary script was used and then the nine silhouettes scale. For data analysis, the chi-square test was performed with a significance level of $p < 0.05$ and the statistical program was STATA 12.0. The results showed that the mean age of the elderly women evaluated was 67.6 ± 6.8 years, and that 77.5% were dissatisfied with their body image, mainly due to the excess weight (67.50%). It was also observed that there was no statistically significant difference between the group of active and sedentary women with respect to their body image ($p = 0.563$). Therefore, dissatisfaction with body image was prevalent in both groups, being these elderly active or not.

Keywords: aging; body image; physical activity.

Introdução

O processo de envelhecimento populacional está ocorrendo de forma gradual e progressiva, além disso, trata-se de um aumento populacional mundial, no qual é mais perceptível nos países em desenvolvimento [1]. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [2], em 2025, estima-se que no Brasil serão mais de 30 milhões de idosos. Em 2050 acredita-se que o número de idosos será igual ao de crianças [1].

Envelhecer trata-se de um conceito profundo, que notoriamente quando utilizado associa-se a termos e ideias cronológicas. Reconhece que tal processo é afetado de maneira significativa tanto por fatores sociológicos como por fatores psicológicos, causando alterações cognitivas e físicas, ambas são visíveis e fazem parte desse processo natural. Além destes, fatores ambientais assim como estilo de vida podem influenciar nesse processo [3].

Ainda segundo Taylor e Johnson [3], ao longo dos séculos foram criadas inúmeras teorias sobre o processo de envelhecimento, porém nenhuma teve aceitação. Porém, apesar disso, os autores sugerem que o envelhecimento não é causado somente por um fator, mas sim por um conjunto de fatores que contribuem para esse processo. Tal teoria explica o fato de existir o envelhecimento cronológico, assim como o envelhecimento biológico [3].

Ainda nesse contexto, ressalta-se que o processo de envelhecimento não se trata somente de um processo unitário, mas um processo associado a múltiplos fatores, englobando fatores moleculares, celulares, cognitivos, comportamentais e sociais. Estes fatores acabam atuando em conjunto e modificando o processo biológico do idoso [4].

Segundo Teixeira *et al.* [5], essa etapa da vida é caracterizada por uma série de fatores que acabam influenciando os idosos na visão sobre seu corpo quando são relacionados aos fatores estéticos e biológicos. Blessmann [6] reforça isso quando diz que o processo de envelhecimento se torna uma etapa difícil, pois se trata de um momento com estigmas no qual sua imagem corporal é repudiada em uma sociedade que valoriza a imagem da juventude.

Nesse sentido, Gonçalves *et al.* [7] relatam que a imagem e percepção corporal podem ser entendidas como um conjunto no qual se englobam fatores cognitivos, emocionais e comportamentais e esse conjunto torna-se uma representação mental do corpo. Nessa etapa da vida, a percepção corporal que o idoso tem de si próprio está relacionada com a relação e bom funcionamento do sistema nervoso e esquema corporal [8].

Uma forma de minimizar essa insatisfação com seu próprio corpo é a adesão a um programa de atividade física que, muitas vezes, reflete de uma maneira positiva no processo de envelhecimento, contribuindo para o bem-estar, melhorando a autoimagem e autoestima [9]. A atividade física proporciona uma melhor compreensão da imagem corporal de idosos, além de influenciar visivelmente na melhora das condições psicológicas e sociais aumentando a autoestima [9].

De acordo com os dados abordados acima, observa-se que a população idosa está em contínuo processo de crescimento e que a imagem corporal é um tema relevante a ser discutido nessa faixa etária no intuito de minimizar prejuízos a saúde de forma geral.

Assim, o objetivo geral do presente estudo foi analisar a percepção da imagem corporal de idosos ativas e sedentárias em um centro de convivência da cidade de Teresina/PI.

Material e métodos

O presente estudo caracteriza-se como um estudo transversal, descritivo e com abordagem quantitativa. A amostra foi constituída por um total de 40 idosas, na faixa etária de 60 a 80 anos de idade do centro da cidade de Teresina/PI. As idosas foram divididas em dois grupos. Um grupo foi composto por 20 idosas que praticavam atividades físicas (Grupo ativo) e o outro grupo foi composto por 20 idosas sedentárias (Grupo sedentário).

A amostra foi selecionada por amostragem não probabilística e de forma intencional, as idosas foram selecionadas no Centro de Convivência do Idoso (CCI) localizado no centro da cidade de Teresina/PI.

Os critérios de inclusão para esse estudo foram: mulheres idosas, na faixa etária de 60 a 70 anos, que sejam praticantes de exercício físico e também idosas sedentárias que frequentavam o centro de convivência dos idosos para realizarem atividades culturais e oficinas de aprendizado.

Inicialmente foi aplicado um roteiro complementar no qual continha informações sobre nome, idade, sexo, nível de escolaridade, nível da renda familiar e teve como finalidade principal

complementar os dados obtidos por meio dos outros instrumentos e assim facilitar as análises dos dados.

Para avaliar a imagem corporal (IC) foi utilizada a escala de silhueta de nove silhuetas proposta por Stunkard *et al.* [10], utilizada pelo estudo de Matsuo *et al.* [9] na qual as idosas identificaram o tipo de Silhueta Atual (SA) e o tipo de Silhueta Ideal (SI). Esta escala foi aplicada juntamente com o roteiro antes das aulas de exercícios físicos que elas realizavam.

Na análise de dados, realizou-se uma estatística descritiva, por meio de percentuais, média e desvio padrão. Em seguida foi realizada uma análise inferencial por meio do teste do qui-quadrado. O nível de significância adotado foi de 5% e todos os dados foram analisados no programa estatístico STATA 12.0.

Todos os participantes foram esclarecidos sobre a finalidade da pesquisa, no qual todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), assim como o responsável pela Instituição na qual a pesquisa ocorreu, assinou o Termo de Anuência. O presente estudo obedeceu aos requisitos constantes da Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Ao final do estudo, os pesquisadores apresentaram os resultados por meio de uma palestra informativa a fim de oferecer uma devolutiva aos mesmos.

Resultados e discussão

A média de idade das idosas participantes foi de 67,77 ±7,07 anos. Foi avaliado o grau de escolaridade assim como a renda familiar das participantes, apresentados na Tabela I. Na análise da escolaridade observou-se um baixo nível de escolaridade, com 32,5 % apresentando fundamental completo e 30,0% fundamental incompleto. As participantes apresentaram também uma baixa renda familiar, 77,5% possuem apenas um salário como renda familiar. A tabela I apresenta a caracterização das idosas.

Tabela I - Características das idosas avaliadas quanto à renda familiar, nível de escolaridade e imagem corporal. Teresina, 2016

Renda familiar	n	%
0	3	7,50
1 SM	31	77,50
2 SM	5	12,50
>3 SM	1	2,50
Total	40	100,00
Nível de escolaridade		
Fund. Completo	13	32,50
Fund. Incompleto	12	30,00
Médio Completo	8	20,00
Não alfabetizado	5	12,50
Superior	2	5,00
Total	40	100,00
Classificação IC		
Insatisfeita pela magreza	4	10,00
Insatisfeita pelo excesso	27	67,50
Satisfeita com seu corpo	9	22,50
Total	40	100,00

Fonte: autor; SM = salário-mínimo

Primeiramente foi realizada uma caracterização da amostra e observou-se que em ambos os grupos as participantes possuíam uma baixa renda familiar, sendo que 77,5% apresentam como renda apenas um salário. Comparando esse resultado com resultados do estudo de Fonseca *et al.* [11], que teve como objetivo realizar a investigação sobre a autoestima e satisfação corporal de idosas participantes e não participantes de atividades corporais, encontraram-se resultados semelhantes aos do nosso estudo quanto a renda, mostrando que 68,25% das idosas tinham uma renda de até dois salários.

Outra característica do perfil das idosas avaliada foi o nível de escolaridade, em ambos os grupos a maioria concluiu apenas o ensino fundamental, correspondendo no total de 32,5% das idosas participantes do estudo. O estudo de Fonseca *et al.* [11] mostra que 21,86% das idosas que participaram do estudo tinham o ensino fundamental completo. Outro estudo [12]

também mostra que a maioria dos idosos brasileiros possui baixa renda. Os autores analisaram os dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) (2008-2009) e relataram que alguns dos dados socioeconômicos mostrados no estudo reafirmam os trazidos pela Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) [13], mostrando que os idosos são, em sua maioria, mulheres e apresentam baixa escolaridade.

Com relação à imagem corporal, não foi observada uma associação estatisticamente significativa com realizar (ativa) ou não atividades físicas (sedentária) ($p = 0,563$) (Tabela II).

Tabela II - Associação entre satisfação com a imagem corporal e praticar atividades físicas. Teresina, 2016

Realiza atividades físicas	Classificação da imagem corporal				Total		p		
	Insatisfeita pelo excesso		Insatisfeita pela magreza		Satisfeita				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Não	13	65	3	15	4	20	20	100	0,563
Sim	14	70	1	5	5	25	20	100	
Total	27	67,5	4	10	9	22,5	40	100	

Fonte: autor; Não = grupo sedentário; Sim = grupo ativo

Um ponto que pode ser observado é o fato de idosas ativas não estarem satisfeitas com a imagem corporal. No estudo de Soares e Pádua [14] foi observado que apesar do tempo de prática de atividade física, muitas mulheres estão insatisfeitas com sua imagem corporal e correm riscos cardiovasculares. Isso pode ocorrer também pelo fato da silhueta imposta como ideal pela sociedade e pela mídia, que é um corpo magro e perfeito, e muitas delas podem possuir uma distorção na percepção da autoimagem.

Ainda nesse contexto, resultados similares ao nosso estudo são mostrados no estudo de Souto *et al.* [15], que teve o objetivo de comparar a imagem corporal de mulheres de meia idade e mulheres idosas praticantes e não praticantes de atividade física. Observou-se que o grupo 2 (composto por idosas praticantes de hidroginástica) e o Grupo 3 (composto por idosas não praticantes) apresentaram insatisfação com a imagem corporal. O grupo 2 apresentou um valor de 97,4% na escolha da SI e o Grupo 3 apresentou um valor de 77,8% na escolha da SI. Percebe-se que o grupo de idosas praticantes de hidroginástica apresentou um percentual maior de insatisfação quando comparado com o grupo não praticante.

O estudo de Fonseca *et al.* [11], que teve como objetivo realizar a investigação sobre a autoestima e satisfação corporal de idosas participantes e não participantes de atividades corporais, encontrou como resultado geral que ambos os grupos encontram-se insatisfeitas com a imagem corporal correspondendo a um número de 66%, concluindo que o nível de satisfação corporal não foi influenciado pela prática de atividades corporais.

Dessa forma, pode-se observar que o presente estudo e outros estudos na literatura mostram idosas insatisfeitas com sua imagem corporal independente de praticar ou não atividades físicas. O estudo de Menezes *et al.* [14] ressalta que a insatisfação com a imagem corporal em idosos pode ser por fatores como excesso de peso, avaliação negativa da saúde, prática de atividades físicas regulares e estado nutricional acima do padrão normal.

A insatisfação corporal pode ser também justificada pelo que a mídia transmite na atualidade, venerando cada vez mais o culto a silhuetas perfeitas, o que pode afetar uma distorção na percepção da imagem corporal, especialmente em mulheres. A atividade física nessa fase da vida é importante, pois acaba por influenciar na saúde, bom-humor, socialização e também na qualidade de vida, e todos esses fatores associados podem influenciar na satisfação da imagem corporal.

Conclusão

Pode-se observar que tanto as idosas ativas quanto as sedentárias encontram-se insatisfeitas com sua imagem corporal, mostrando que neste grupo de idosas a prática de exercícios físicos não teve influência na forma de como essas idosas se veem.

Quanto à escolaridade e renda, observou-se um baixo nível de escolaridade e uma baixa renda familiar, respectivamente, o que corroborou outros estudos da literatura.

Assim, observa-se ainda que a imagem corporal envolve um conjunto complexo e que nele estão inseridos fatores fisiológicos, sociais, psicológicos que determinam subjetivamente

como as idosas se percebem. Contudo, é importante avaliar outras variáveis como estado nutricional e autopercepção da saúde para ampliar as discussões acerca do tema.

Portanto, para que idosos possam ter uma melhor autopercepção do corpo é importante que haja uma conscientização que o corpo é sinônimo de saúde e não apenas da beleza. E que a mídia possa utilizar-se do seu aspecto positivo, para noticiar e propagar notícias sobre como gostar de si mesma, sem comparar e impor padrões de corpos.

Referências

1. Brasil. Estatuto do Idoso: Lei n. 10.741, 1 de outubro de 2003. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos; 2013.
2. IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa sobre Padrões de Vida. Brasília: IBGE; 2015.
3. Taylor A, Johnson M. Fisiologia do Exercício na terceira idade. 1 ed. São Paulo: Manole; 2015.
4. Santos F, Andrade V, Bueno O. Envelhecimento: um processo multifatorial. *Psicol Estud* 2009;14(1):08. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722009000100002>
5. Teixeira J, Corrêa JC, Rafael CBS, Miranda VPN, Ferreira MEC. Envelhecimento e percepção corporal de idosos institucionalizados. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2012;15(1):12-3.
6. Blessmann E. Corporiedade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice. *Estudo Interdisciplinar Envelhecimento* 2004;6(27).
7. Gonçalves CO, Campana NA, Tavares MC. Influência da atividade física na imagem corporal: uma revisão bibliográfica. *Motricidade* 2012;8(2):71.
8. Fonseca C, Gama EF, Thurn BE, Pereira ES, Limongelli AMA, Miranda MLJ. Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos. *Rev Bras Geriatr Gerontol* 2012;15(2):174.
9. Matsuo R, Velardi M, Brandão MRF, Miranda MLJ. Imagem corporal de idosas e atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* 2007;6(1):41.
10. Stunkard AJ, Sørensen T, Schulsiger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety S, Roland L, Sidman R, Matthysse S, eds. *The genetics of neurological and psychiatric disorders*. New York: Raven Press; 1983. p.115-20.
11. Fonseca C, Chaves ECL, Pereira SS, Barp M, Moreira AM, Nogueira DA. Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais. *Rev Educ Fís UEM* 2014;25(3):429-39. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i3.22050>
12. Melo NCV, Ferreira MAM, Teixeira KMD. Condições de vida dos idosos no Brasil: uma análise a partir da renda e nível de escolaridade. *Revista Brasileira de Economia Doméstica* 2014;25(1):4-19.
13. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: Síntese de Indicadores (PNAD). Brasília: IBGE; 2009.
14. Soares PG, Pádua TV. Relação entre cintura-quadril e imagem corporal em mulheres de meia idade e idosas ativas fisicamente. *Revista Kairós Gerontol* 2014;17(1):283-95.
15. Souto SVD. Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica. *Motricidade* 2016;12(1):53-59. <https://doi.org/10.6063/motricidade.5000>
16. Menezes TN, Brito KQD, Oliveira ECT, Pedraza DF. Percepção da imagem corporal e fatores associados em idosos residentes em município do nordeste brasileiro: um estudo populacional. *Ciênc Saúde Coletiva* 2014;19(8):3451-60. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.15072013>