

## IMAGEM CORPORAL: UM COMPARATIVO ENTRE IDOSOS ATIVOS E NÃO ATIVOS FÍSICAMENTE<sup>1</sup>

*Amanda Claudino de Andrade<sup>2</sup>  
Alessandro Vernize<sup>3</sup>  
Karine Angélica Malysz<sup>4</sup>  
Daniela Regina Sposito Dias Oliva<sup>5</sup>*

**RESUMO: Introdução:** As relações do ser humano e seu corpo, influenciado por fatores bio-socio-culturais, promovem insatisfações com sua imagem corporal. Em idosos intensifica-se pelos efeitos senescentes. Entretanto, a atividade física interfere positivamente nesse processo. **Objetivo:** Averiguar a imagem corporal de idosos ativos (AF) e não ativos fisicamente (NAF) em Concórdia/SC. **Método:** Pesquisa transversal quantitativa, amostra de 224 idosos (100 idosos AF e 124 idosos NAF) que frequentam academias e grupos de terceira idade. **Resultados:** Em todos os itens relacionados à condição física e habilidade corporal, idosos AF demonstraram sentir-se melhor condicionados quando correlacionados aos NAF. Quanto à saúde, idosos AF percebem-se com melhor vigor, saúde e são mais confiantes em seus corpos, porém muito mais assustados com a possibilidade de adoecer ou ter incapacidade física. Idosos AF demonstraram sentir-se bem com a maneira de se vestir e atrativos para pessoa de outro sexo, já os NAF gostam de sua aparência cotidiana. **Considerações finais:** Os objetivos desse estudo foram alcançados, evidenciando a importância da prática de atividade física nessa faixa etária, o que influenciou nesse grupo em suas respectivas percepções de imagem corporal.

**Palavras-chave:** Imagem corporal. Atividade física. Envelhecimento da população.

**ABSTRACT: Introduction:** The relationship between human beings and their body, influenced by biological and socio-culturally variable, promote dissatisfaction with their body image. In elderly intensifies the effects senescent. However, physical activity positively influences in this process. **Objective:** Investigate the body image of elderly people who practice physical activity (PA) and that are not physically active (NPA) in a brazilian city: Concordia/SC. **Methods:** Cross-sectional quantitative research, sample of 224 elderly (100 elderly PA and 124 elderly NPA) who attend academy of gymnastics or elderly groups, respectively. **Main Results:** In all questions related to body fitness and skill, demonstrated AP elderly feel better conditioned when correlated to the NPA. In matters relating to 'health' the elderly AP with improved force health and are more confident in their bodies, but much more frightened by the possibility of illness or have physical disabilities. Elderly AP demonstrated to feel good on how to dress and attractive to the person of the opposite (husband or wife) as the elderly NPA looks like your day-to-day. **Authors'**

**Conclusions:** The objectives of this study were achieved, demonstrating the significance of physical activity in this age group, which influenced their perceptions about their body image.

**Keywords:** Body image. Physical activity. Demographic Aging.

## INTRODUÇÃO

As relações com o corpo são amplamente influenciadas por diversos fatores socioculturais. Fatores como este conduzem a humanidade a apresentarem um conjunto de preocupações e insatisfações com sua própria imagem corporal. Desta forma são induzidos a se exercitarem e a cuidarem de seus corpos, preocupando-se com desejos e aparência visual do corpo.

Imagem corporal para Shilder (1999) é a figuração de nosso corpo que é a forma em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós, o mesmo diz Damásio (2000) é a representação mental do nosso corpo próprio.

A imagem corporal envolve um complexo emaranhado de fatores psicológicos, sociais, culturais e biológicos que determinam subjetivamente como os indivíduos se veem, acham que são vistos e veem os outros. (NOVAES, 2006).

Para Neri *et al.*, (2001) nos idosos a imagem corporal parece ser um desafio, visto que o envelhecimento na sociedade atual está carregado de estereótipos associados apenas nos declínios físicos. A imagem corporal durante a velhice pode sofrer então distorções devido à visão negativa em relação à velhice, baseada na falsa ideia de que envelhecer gera sempre incompetência (GALLAHUE; OZMUN, 2001; NERI, 2001; OKUMA, 1998).

A imagem corporal possui uma característica dinâmica e mutável, pois retrata o corpo, uma entidade em constantes transformações, podendo ser reconstruída a partir de novas sensações que se somam às antigas. O que pode acontecer é que no decorrer dessas fases de mudanças, se o indivíduo idoso sofrer influência, seja de doenças e declínios físicos comuns da velhice, seja pelos estereótipos sociais, a sua imagem corporal altera-se durante a reconstrução (BALESTRA, 2002; TAVARES, 2003).

Há vários meios pelo qual os idosos podem buscar uma melhora de sua autoimagem, desta forma se sentindo melhores, com melhor saúde sendo assim se sentindo mais úteis.

Para Maia (2009), a atividade física é uma variável frequentemente citada na literatura como sendo de grande relevância para a saúde em geral. No caso da terceira idade, há fortes evidências de que o idoso que se exercita obtém uma variedade de benefícios, inclusive menos enfermidades e aumento na capacidade de enfrentar o estresse diário.

No Brasil, o sedentarismo apresenta alta prevalência, causando custos elevados, tanto diretos quanto indiretos, para o sistema de saúde. Diminuir o sedentarismo e promover estilos de vida mais saudáveis com a participação da atenção básica à saúde e seus profissionais pode representar um grande impacto na melhoria dos índices de saúde populacional e nos custos relacionados à gestão dos serviços. (BARROS, 2001).

## **MÉTODO**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa transversal quantitativa. A população foi constituída de 2.196 idosos do município de Concórdia. Segundo a fórmula estatística com margem de erro amostral de 5%. A amostra constituiu-se de 224 idosos onde foram divididos em dois grupos, 100 idosos ativos fisicamente (AF) e 124 idosos não ativos fisicamente (NAF). A pesquisa foi realizada com os idosos que frequentam a academia Corpo e Água, academia SESC, grupo de idosos da UnC (Universidade do Contestado), grupos de idosos inscritos na Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social, Cidadania e Habitação e os idosos que estiveram presentes na Policlínica de Concórdia.

A pesquisa seguiu critérios de inclusão com idosos acima de 60 anos que praticassem AF dois ou mais vezes por semana e que aceitassem participar da pesquisa. Critérios de exclusão indivíduos com idade inferior a 60 anos, que NAF, ou portadores das seguintes patologias, Acidente Vascular Encefálico, Parkinson, Traumas Medulares e Alzheimer, e aqueles que não aceitarem responder o questionário por completo.

Foi utilizado nessa pesquisa o questionário “A minha Imagem Corporal” original de Rodrigues (1999) que é um teste confiável e válido segundo Lovo (2001).

Foram adaptadas algumas perguntas neste questionário com relação aos dados pessoais e hábitos de vida.

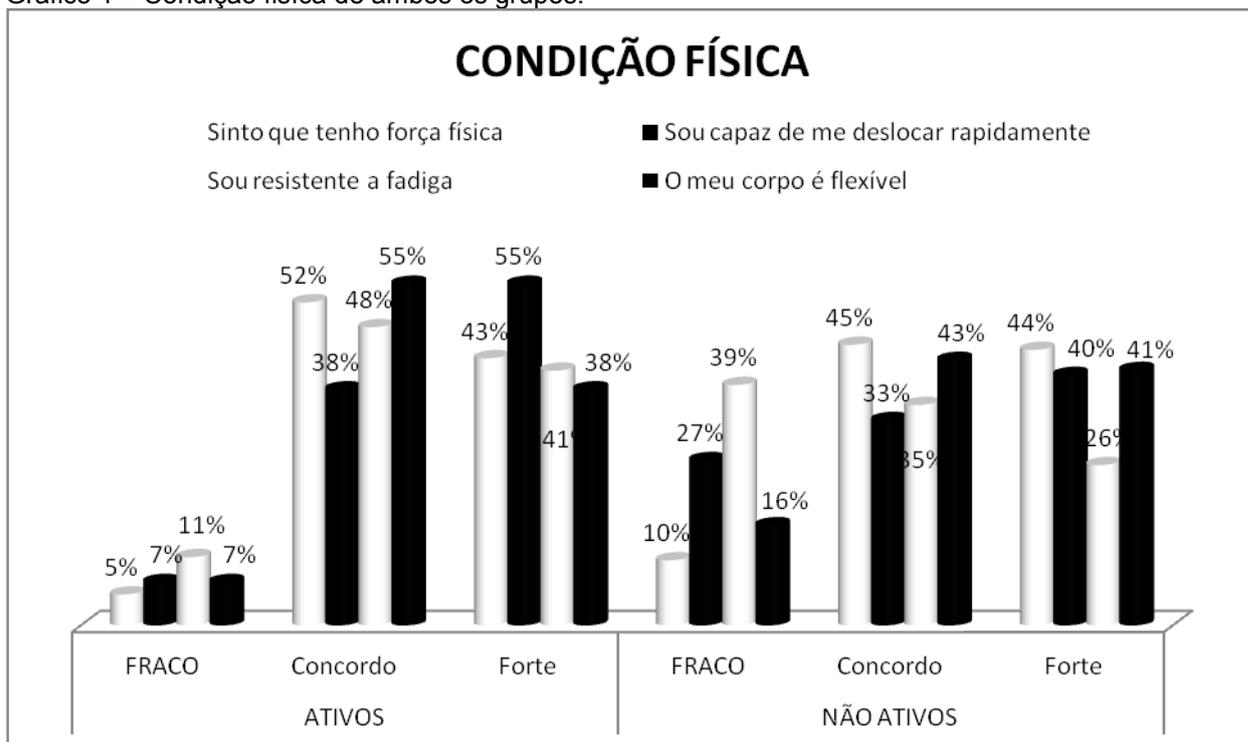
Em dia pré-determinado pelos pesquisadores com autorização dos responsáveis pelos grupos de idosos, iniciou-se a coleta de dados, com os idosos que estiveram presentes no dia da pesquisa, sob consentimento dos mesmos. Os questionários foram entregues aos idosos para que fossem respondidos. Para aqueles idosos analfabetos ou com alguma deficiência visual que necessitaram de auxílio os pesquisadores estiveram à disposição para que decorresse assim então a conclusão do questionário. Após serem respondidos, os questionários iniciou-se a análise dos dados.

Esse estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade do Contestado, sob parecer número 1037/10 em 09/04/2010. Foi respeitada a Resolução 196/96 com direito de anonimato de todos os indivíduos participantes da pesquisa, liberdade de encerrar e não concluir o questionário se por acaso houvesse alguma pergunta que não se sentissem a vontade para responder, sem qualquer constrangimento.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Para que ocorra um melhor entendimento, os resultados do comparativo entre idosos AF e NAF serão expostos em forma de gráficos a seguir:

Gráfico 1 – Condição física de ambos os grupos.



Através dos resultados apresentados do Gráfico 1 observa-se na questão ‘Sou capaz de me deslocar rapidamente’, com 27%, o grupo de idosos NAF responderam “fraco” demonstrando assim dificuldade em deslocar-se rapidamente, já para o grupo de idosos AF apenas 7% sugerem que este quesito seja “fraco”.

O ser humano sofre inúmeras alterações fisiológicas que acarretam o envelhecimento sendo elas, a perda da massa muscular, a perda da força e da potência muscular que gera a diminuição na capacidade de promover torque articular rápido e necessário às atividades que requerem força moderada. (FEDER, 2000 *apud* PEDRINELLI, 2009).

Especialmente em idosos que permaneceram sedentários por muitos anos, sentem dificuldade com relação à autossuficiência e a habilidade de locomover-se com relativa facilidade, sendo esses aspectos importantes para a vida diária. (ANTUNES, 2001).

Outra questão com grau de diferença significativa é a, Sou resistente à fadiga onde 39% do grupo de idosos NAF consideram este quesito como “fraco” já o grupo de idosos AF consideram com 11% apenas das respostas como “fraco” este quesito.

O exercício regular ajuda a diminuir a gordura corporal, aumenta a força muscular, aumenta a aptidão aeróbica, melhora o sono, melhora da resistência às

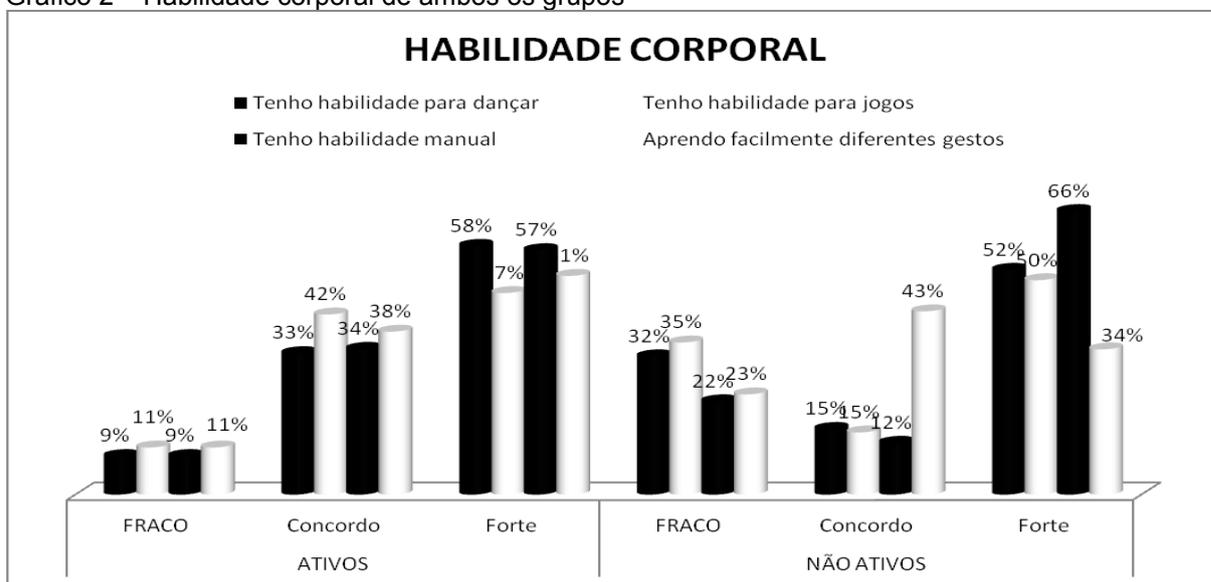
doenças virais e gera ainda uma melhor qualidade de vida em relação aos sedentários. (CONTE, 2000).

Vale ressaltar ainda que quando relacionado o grupo de idosos AF com o grupo de idosos NAF a coluna de respostas que se refere como “forte” não houve grau de diferença significativa entre eles.

Com relação às outras duas questões, apresentaram diferença, porém não houve grau de significância.

Os resultados com relação a Habilidade Corporal dos idosos estão abaixo no grafico 2:

Gráfico 2 – Habilidade corporal de ambos os grupos



No Grafico 2 nota-se que: Ao responderem sobre ‘habilidade para jogos’, a coluna “fraco” foi assinalada por 35% idosos NAF, já o grupo de idosos AF apenas 11% responderem “fraco”. Analisando a coluna “concordo” com 42% idosos AF demonstram habilidade para jogos e apenas 15% dos idosos NAF concordam.

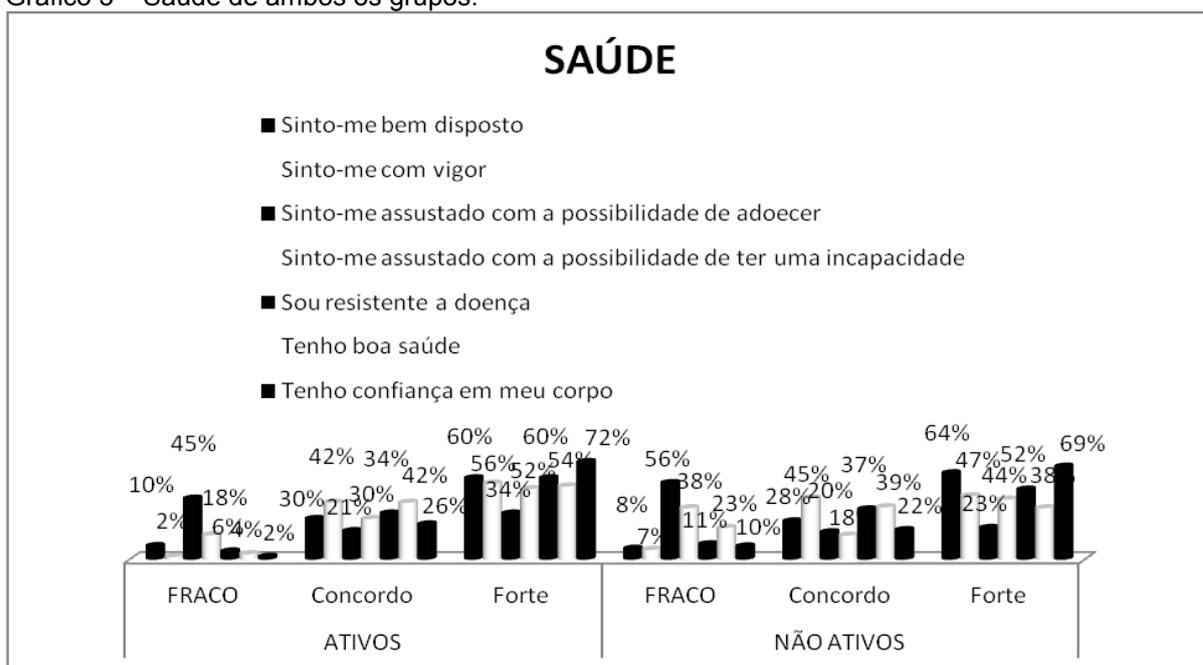
Na questão, ‘Aprendo facilmente diferentes gestos’, a coluna “forte” demonstrou com 51% que idosos AF aprendem de forma mais fácil diferentes gestos, já na análise dos idosos NAF se observa que apenas 34% sentem a mesma facilidade.

Autores como, Souza (2005); Goldstein (1995); Souza (1996) concordam que, entre as várias alterações fisiológicas decorrentes do processo de envelhecimento as funções do sistema nervoso central, principalmente as de origens

neuropsicológicas envolvidas no processo cognitivo, tais como o aprendizado e memória, constituem um dos principais alvos de pesquisas realizadas sobre senescência, já que estas alterações podem comprometer o bem estar do idoso impedindo a continuidade da sua vida social de forma participativa, interagindo com os familiares em particular e com a sociedade no geral.

Abaixo estão abaixo estão relacionados à saúde de ambos os grupos.

Gráfico 3 – Saúde de ambos os grupos.



Na correlação a respeito da saúde de idosos AF com idosos NAF, as questões: ‘sinto-me bem disposto’, ‘sinto-me com vigor’, ‘sinto-me assustado com a possibilidade de adoecer’, ‘sou resistente à doença’, ‘tenho confiança em meu corpo’; não apresentaram níveis acentuados de diferença entre os dos dois grupos idosos AF e NAF’.

A questão, ‘Sinto-me assustado com a possibilidade de ter uma incapacidade’, a coluna “fraco” foi assinalada por 38% idosos NAF e 18% dos idosos AF demonstraram não se sentirem assustados com a possibilidade de ter uma incapacidade. 52% dos idosos AF e 44% dos NAF concordam em se sentirem assustados com esta possibilidade.

Inicialmente define-se a incapacidade funcional como a dificuldade experimentada em realizar atividades em qualquer domínio da vida devido a um

problema físico ou de saúde, com impactos sobre a habilidade da pessoa para exercer papéis e atividades na sociedade. (GIACOMIN, 2008).

Quando relacionado os dois grupos a questão, ‘Sinto-me assustado com a possibilidade de adoecer’, na coluna “fraco” idosos AF responderam com 45% não ter esse receio, enquanto idosos NAF com 56% sugerem não sentir-se assustados com esta possibilidade.

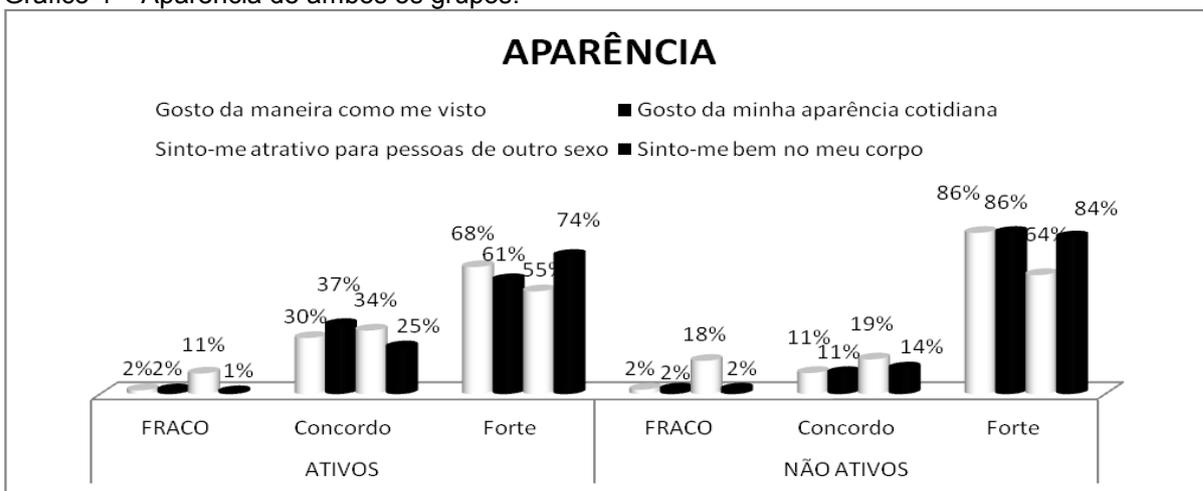
A questão ‘Tenho boa saúde’ com 38% idosos NAF demonstram não ter boa saúde enquanto 54% dos idosos AF sugerem que sim.

A saúde do idoso está estritamente relacionada com a sua funcionalidade global, definida como a capacidade de gerir a própria vida ou cuidar de si mesmo. O idoso é considerado saudável quando é capaz de funcionar sozinho, de forma independente e autônoma, mesmo que tenha doenças. (MORAES, 2009).

Estudos epidemiológicos têm demonstrado forte relação entre inatividade física e presença de fatores de risco cardiovascular como hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade. A prática regular de atividade física tem sido recomendada para a prevenção e tratamento de doenças cardiovasculares, seus fatores de risco, e outras doenças crônicas. (GUIMARÃES; CIOLAC, 2004).

Abaixo no gráfico 4 estão exposto os resultados relacionados à aparência corporal de ambos os grupos.

Gráfico 4 – Aparência de ambos os grupos.



Através do gráfico 4 acima representado pela aparência, observa-se que: com relação a questão ‘Gosto da maneira como me visto’, 30% dos idosos AF e 11% dos

idosos NAF responderam “concordo” já na coluna “forte” os resultados foram inversos, onde foram 68% para idosos AF e 86% para idosos NAF.

A questão ‘Gosto da minha aparência cotidiana’ 37% dos idosos AF e 11% dos idosos NAF responderam “concordo”; inversamente 61% dos idosos AF e 86% dos idosos NAF responderam “forte”.

Na seguinte questão ‘Sinto-me atrativo para pessoas de outro sexo’ 34% idosos AF e 19% dos idosos NAF responderam “concordo”; 55% AF e 64% dos idosos NAF responderam “forte”.

Quando questionado os dois grandes grupos se ‘Sentiam-se bem em seus corpos’ 25% dos idosos AF e 14% dos idosos NAF responderam “concordo”; 74% dos idosos AF e 84% dos idosos NAF responderam “forte”.

Com relação a Aparência de ambos os grupos se nota que em todas as questões na coluna “concordo” os idosos AF sentem-se melhor com relação aos NAF, porém na coluna “forte” estes valores invertem-se.

Em um estudo realizado por Balestra (2002) da Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas no ano de 2002 a respeito da ‘A imagem corporal de idosos praticantes e não praticantes de atividades Físicas’, obtiveram como resultado sobre ‘Aparência’, que idosos NAF afirmam se sentirem pouco atrativos para pessoas de outro sexo, assinalando este ponto como mais fraco, já os idosos AF, afirmaram mais frequentemente ser este o aspecto mais forte. Cerca de 50% dos idosos NAF, apontam como aspecto mais forte, os itens: “*gosto da maneira como me visto*” e “*gosto da minha aparência cotidiana*”. Entre os idosos AF, apenas cerca de 25% dos idosos, apontam estes aspectos como mais fortes.

Pesquisa realizada pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP), com idosos acima de 60, teve como objetivo investigar a relação entre satisfação com a imagem corporal e autoestima de idosos assistidos pelo Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas, participantes do Grupo de Atendimento Multidisciplinar do Idoso Ambulatorial (GAMIA) e do Ambulatório Fisioterapêutico de Idosos Longevos (AFIL) no ano de 2008, utilizou através da escala Autoestima de Rosenberg, onde 72% dos idosos demonstram-se insatisfeitos com sua imagem corporal. (CHAIM; IZZO; SERA, 2009).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao término do presente estudo consideramos que os resultados respondem aos objetivos propostos, e na aplicação a convivência com os grupos de idosos foi de fundamental importância para esses resultados fidedignos.

A condição física dos idosos de ambos os grupos (NAF e AF) foi evidenciada. Idosos AF relataram ter melhores capacidades de deslocar-se rapidamente, ser resistente à fadiga. Na habilidade corporal, que contempla habilidade para dançar, habilidade manual, habilidade para jogos e para aprender facilmente diferentes gestos, Idosos AF (cerca de 38%) relatam concordar em serem habilidosos para esse fim. Já entre os idosos NAF entrevistados, poucos deles concordam com essas habilidades (cerca de 15%) exceto o item, aprender facilmente diferentes gestos, em que 43% dos mesmos afirmam tal facilidade.

Na relação saúde, ambos os grupos relatam se sentirem assustados em ter uma incapacidade, sendo cerca de metade dos idosos entrevistados que responderam ser esse como sendo um ponto fraco de suas vidas. Mais da metade dos idosos entrevistados AF (54%) relatam ter 'boa saúde' e 38% dos idosos NAF verbalizaram não ter 'boa saúde'. Por esses relatos pode-se entender que possivelmente a prática de atividade física interfira na condição de achar-se mais saudável e hábil para as atividades do dia-a-dia.

Percebeu-se que entre os idosos avaliados aqueles que não praticam atividade física afirmam se sentirem pouco atrativos para pessoas de outro sexo; já os idosos AF, afirmaram se sentirem mais atrativos e consideraram como um dos seus pontos fortes. Já, 86% dos Idosos NAF relataram gostar de suas respectivas aparências cotidianas, superior em 25% das respostas de idosos AF.

Acredita-se em tamanha importância da implementação de políticas públicas que incentivem a prática de atividade física em adultos e idosos, visto que dessa forma incentivam a saúde e bem estar, assunto em pauta principalmente na mídia, como forma de inclusão desta população ao meio social.

Sugere-se que outros estudos sejam realizados na área de gerontologia investigando outras variáveis entre idosos AF e NAF.

## REFERÊNCIAS

- ANTUNES, H. K. M. Alterações Cognitivas em Idosas Decorrentes do Exercício Físico Sistematizado. **Revista da Sobama**, v. 6, n.1, p.27-33, dez. 2001.
- BALESTRA, C.M. **Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física**. 2002. Dissertação (Mestrado). Faculdade de Educação Física de Campinas, UNICAMP, 2002.
- BARROS, M.V; NAHAS M.V. Comportamentos de risco, autoavaliação do nível de saúde e percepção de estresse entre trabalhadores da indústria. **Rev Saúde Pública**, v. 2, n.1, 2001.
- BEDFORD, J.L; JOHNSON, C.S. Societal influences on body image dissatisfaction in younger women. **J. Women Aging**, v. 10, n. 1, p. 41-55, 2006.
- CHAIM,Janice; IZZO,Helena; SERA,Celisa Tiemi Nakagama. **Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos**. São Paulo, 2009. p.175-181.
- CONTE, Eneida Maria Troller. Hábitos de atividade física de idosos. **Caderno de educação física**, v. 2, n. 1, p. 31-44, 2000.
- DAMÁSIO, Antônio. **O ministério da consciência**. São Paulo: Companhia das letras, 2000.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2001.
- GIACOMIN, Karla C. Estudo de base populacional dos fatores associados à incapacidade funcional entre idosos na Região Metropolitana de Belo Horizonte, Minas Gerais / Brasil. **Cad. Saúde Pública**. Rio de Janeiro, v. 24, n. 6, jan./jun. 2008.
- GOLDSTEIN LL. Stress e coping na vida adulta e na velhice. In: Neri AL. **Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva de curso de vida**. São Paulo: Papirus, 1995. p. 145-58.
- GUIMARÃES, Guilherme Veiga; CIOLAC, Emmanuel Gomes. Exercício físico e síndrome metabólica. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Niterói, v. 10, n. 4, jul./ago. 2004.
- MAIA, Eulália M. Chaves; Maria da Silva Santana. Atividade Física e Bem-Estar na Velhice. **Rev. Saúde Pública**, Bogotá, v.11, n. 2, mar./abr.2009.
- MORAES, Edgar Nunes de. Principais síndromes geriátricas. **Rev Med Minas Gerais**, v.16, n.1, 2010.
- NERI, A. L. (Orgs.) **Maturidade e velhice: trajetórias individuais e socioculturais**. Campinas: Papirus, 2001.

NOVAES, J.S *et al.* Imagem corporal e corpo ideal. **R. Bras. Ciências e Movimento.** v. 14, n.1, p. 87-96, 2006.

OKUMA, S. S. **O idoso e a atividade física:** fundamentos e pesquisa. Campinas: Papyrus, 1998.

PEDRINELLI, André. O efeito da atividade física no aparelho locomotor do idoso. **Rev. bras. ortop.** São Paulo, v. 44, mar./abr. 2009.

SHILDER, P. **A imagem corporal do corpo:** as energias construtivas da Psique. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SOUZA, Juliana Nery de; Eliane Corrêa Chaves. O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v.39, n. 1, mar. 2005.

SOUZA, R.R. Alterações anatômicas do sistema nervoso central associadas ao envelhecimento. In: JACOB FILHO, W.; CARVALHO FILHO, E.T. (Ed.). **Envelhecimento do sistema nervoso e a dor no idoso:** monografias em geriatria III. São Paulo: FMUSP; 1996.

TAVARES, M. C. G. C. **Imagem corporal:** conceito e desenvolvimento. Barueri: Manole, 2003.

---

<sup>1</sup>Resultado da pesquisa de Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia na UnC.

<sup>2</sup>Fisioterapeuta. Formada pela Universidade do Contestado, campus Concórdia/SC E-mail: [amandytalua@hotmail.com](mailto:amandytalua@hotmail.com)

<sup>3</sup>Fisioterapeuta. Doutorando em Fisiologia do Exercício pela *Universidad de la República-Montevideú/Uruguay*. Docente da Universidade Do Contestado nos Cursos de Fisioterapia e Educação Física. E-mail: [alessandro@unc.br](mailto:alessandro@unc.br)

<sup>4</sup>Fisioterapeuta. Mestre em Envelhecimento Humano pela UPF, em Passo Fundo-RS. E-mail [karimalysz@hotmail.com](mailto:karimalysz@hotmail.com)

<sup>5</sup>Orientadora da pesquisa: Fisioterapeuta. Mestre em Envelhecimento Humano pela UPF, em Passo Fundo-RS. Docente da Universidade do Contestado- Concórdia, SC, nos cursos de Fisioterapia, Psicologia e Licenciatura em Educação Especial. E-mail: [danielaoliva@unc.br](mailto:danielaoliva@unc.br)