

Prática de Atividade Física e Autoimagem de Idosas

Physical Activity and Self-image of Old Women

Bruna Falvo Fugulin
Suzete Rosche
Renata Resende
Luciana Rossi

Centro Universitário São Camilo
Curso de Nutrição
São Paulo, SP, Brasil

Correspondência / Correspondence
Luciana Rossi
Centro Universitário São Camilo
Rua Raul Pompéia, 144, Pompéia
05025-010 – São Paulo, SP, Brasil
E-mail: lrossi@scamilo.edu.br

Resumo

A imagem corporal (IC) é a percepção do corpo e é facilmente influenciada pelos valores da sociedade. Com o envelhecimento, ocorrem diversas modificações no organismo, como diminuição de funcionalidade e mudanças na aparência física, o que pode afetar a autoimagem de idosos. A atividade física (AF) traz benefícios físicos, psicológicos e sociais; capazes de melhorar positivamente a imagem corporal. Nesse contexto, este estudo tem como objetivo analisar e comparar a satisfação da imagem atual e ideal, de idosas praticantes e não-praticantes de AF. A amostra de 24 idosas foi dividida em dois grupos: praticantes de hidroginástica e controle. Foram aferidos peso (kg) e estatura (cm), calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) e coletados dados sobre IC atual e ideal. Os grupos não apresentaram diferença estatisticamente significativa para as variáveis antropométricas, sendo o grupo ativo classificado pelo IMC com sobrepeso, e o controle, eutrófico. Apesar disso, o grupo das praticantes de AF escolheu imagens atuais e ideais menores do que as do grupo controle, mostrando que as fisicamente ativas têm maior preocupação em relação a sua IC. Apesar desse rigor, há indícios de que os benefícios da AF influem globalmente para a formação de uma autopercepção saudável e positiva.

Palavras-chave: Imagem Corporal. Exercício. Envelhecimento.

Abstract

The Body Image (BI) is the perception of the body and it is easily influenced by social values. With aging, several changes occur in the body, such as reduction of functionality and changes in physical appearance, which can affect the self-image of older people. Physical activity (PA) brings physical, psychological and social benefits, which are able to positively improve the body image. In this context, this study aims to analyze and compare the satisfaction with the current and ideal image of older practitioners and non-practitioners of PA. The sample of 24 elderly women was divided in two groups: practitioners of watergym and control. We measured weight (kg) and height (cm), calculated the Body Mass Index (BMI) and collected data on current and ideal BI. The groups showed no statistically significant difference in the anthropometric variables, with the active group being classified by the BMI as overweight, and the control group as eutrophic. Despite this, the group of practitioners of PA selected smaller current and ideal images than the control group, showing that the physically active are more concerned about their BI; despite this, there is evidence that the benefits of PA influence in the formation of a healthy and positive self-perception.

Key words: Body Image. Exercise. Aging.

Introdução

A história da imagem corporal teve início no século XVI, sendo que a maior contribuição nesta área foi dada por Paul Schilder, que na sua definição diz que esta “*não é só uma construção cognitiva, mas também uma reflexão dos desejos, atitudes emocionais e interação com os outros*” (BARROS, 2005, p.548). Esta não é fixa e é influenciada pelos conceitos e valores da sociedade (MATSUO et al., 2006), e acredita-se também que as emoções tenham papel importante no seu desenvolvimento (BARROS, 2005).

No envelhecimento, os indivíduos sofrem alterações progressivas nos aspectos funcionais, motores, psicológicos e sociais. Estas variam de um indivíduo para o outro e são influenciadas tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos. Dentre as modificações, destaca-se a diminuição da capacidade funcional do indivíduo, ocasionada principalmente pelo desuso físico e mental (GUIMARÃES et al., 2006). Nos idosos, a imagem corporal pode sofrer distorções negativas e isso se deve não somente à idade, mas também a doenças vivenciadas, limitações de movimentos e principalmente à influên-

cia de estereótipos criados pela sociedade (MATSUO et al., 2007).

Alguns estudos mostram que as mulheres de meia idade se sentem mais insatisfeitas com a imagem corporal do que os homens. Isso ocorre porque os homens, no envelhecimento, se preocupam mais com a perda de funcionalidade do organismo; já as mulheres, com a sua aparência física (MATSUO et al., 2007). Para Benedetti et al. (2003), a prática sistemática de exercícios físicos colabora com a restauração da saúde, proporcionando maior equilíbrio nesta etapa da vida e resultando em melhora da autoimagem e da autoestima, e segundo MAZO et al. (2006), são dependentes uma da outra e variam quanto ao gênero. Mazo et al. (2004) acrescentam que a prática de atividade física, especialmente para idosos, quando bem orientada e realizada regularmente, pode ocasionar vários benefícios, tais como a manutenção da independência e autonomia, maior longevidade, melhora da capacidade fisiológica em portadores de doenças crônicas, além dos benefícios psicológicos e sociais, sendo esses a melhora da autoestima e o contato social. Em estudo realizado com mulheres idosas, verificou-se que quanto melhor a autoestima, melhor a autoimagem das mesmas, além das mais ativas estarem mais satisfeitas com sua autoimagem e autoestima (MAZO et al., 2006). Segundo Amaral et al. (2007), integrantes de um programa de exercícios físicos relataram que a realização de práticas corporais orientadas para a saúde des-

perta uma forma de prazer para o próprio corpo no envelhecimento, e tem amplitude e caráter mais lúdico e existencial. A prática de atividade física é uma forma de envelhecer ativo, prevenindo a dependência dos idosos e estimulando seu bem estar. Consequentemente, ocorre aumento da autonomia e independência, refletindo positivamente na autoimagem corporal (BENEDETTI et al., 2003).

Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar e comparar a satisfação com a imagem corporal atual e ideal, de idosas praticantes e não-praticantes de atividade física.

Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como transversal descritivo, com amostragem obtida a partir de uma população de 24 mulheres idosas, com idades entre 60 e 82 anos. Todas as mulheres foram instruídas sobre os procedimentos e objetivos do estudo, e em seguida assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido para sua participação, conforme modelo aprovado pelo Comitê de Ética do Centro Universitário São Camilo (COEP 047/05).

No delineamento metodológico, foram eleitos dois grupos: controle e fisicamente ativas, sendo este último composto por 16 idosas praticantes de hidroginástica, matriculadas em uma academia de ginástica da Zona Sul de São Paulo. Já o grupo controle foi composto por oito mulheres idosas não praticantes de atividade física.

Para a investigação antropométrica, obteve-se o peso (kg) com balança digital da marca Plena®, precisão de 0,1 kg e com capacidade para até 150 kg. As idosas se encontravam descalças e com roupas leves. A estatura foi medida com uma fita métrica inelástica e milimetrada de 150 cm colocada na parede a 50 cm do chão, com o indivíduo descalço e a cabeça sem adereços, na posição de *Frankfurt* (FRISANCHO, 1990).

A partir da relação peso (kg) pela estatura ao quadrado (m^2), foi calculado o IMC

(kg/m^2), e sua classificação como indicador do estado nutricional teve como referência o critério recomendado pela OPAS (2003).

Para a coleta de dados sobre a imagem corporal, foi utilizado o SMT (*Silhouette Matching Task*) ou Teste para Avaliação da Imagem Corporal (figura. 1), proposto por Stunkard e colaboradores em 1983 (MATSUO et al., 2007). O teste, composto por 12 silhuetas em escala progressiva, foi apresentado às idosas e as mesmas tiveram que identificar qual imagem melhor representava sua silhueta atual (SA) e a ideal (SI).



Figura 1. Teste para Avaliação da Imagem Corporal.

Os dados coletados foram tabulados em uma planilha do programa Excel®. Para detectar diferenças estatísticas entre os grupos fisicamente ativo e não, referente aos resultados das duas silhuetas (SA e SI), foi realizada análise estatística através de teste t, com $p < 0,05$ para detecção da Hipótese nula (H_0).

Resultados

O grupo fisicamente ativo apresentou em média de $66,2 \pm 7,5$ anos, $70,9 \pm 12,7$ kg e $156,8 \pm 5,9$ cm, o que representou um IMC médio de $28,71 \pm 3,91$ kg/m^2 , classificado como sobrepeso. Já o grupo controle apresentou em média $66,3 \pm 5,2$

anos, $70,6 \pm 10,8$ kg e $160,5 \pm 5,6$ cm, cuja classificação pelo IMC de $27,34 \pm 3,66$ kg/m² foi de eutrofia. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ($p < 0,05$) para as variáveis idade, peso e estatura entre grupos, indicando homogeneidade entre estes (tabela 1).

Embora a média de IMC do grupo fisicamente ativo indicar sobrepeso e a do grupo controle eutrofia, segundo análise estatística não se encontrou diferença significativa entre os grupos.

Tabela 1. Média das variáveis antropométricas do grupo fisicamente ativo e controle. São Paulo, 2009.

| | Grupo fisicamente ativo (n=16) | Grupo controle (n=8) | p |
|--------------------------|--------------------------------|----------------------|------|
| Idade | $66,2 \pm 7,5$ | $66,3 \pm 5,2$ | 0,49 |
| Peso (kg) | $70,9 \pm 12,7$ | $70,6 \pm 10,8$ | 0,48 |
| Estatura (cm) | $156,8 \pm 5,9$ | $160,5 \pm 5,6$ | 0,07 |
| IMC (kg/m ²) | $28,71 \pm 3,91$ | $27,34 \pm 3,66$ | 0,21 |

Quanto à análise da SA e SI, verificou-se que os grupos apresentaram diferenças

estatisticamente significativas intra e entre grupos (tabela 2).

Tabela 2. Avaliação da imagem corporal do grupo fisicamente ativo e controle. São Paulo, 2009.

| | Fisicamente ativas (n=16) | | Controle (n=8) | |
|---------------|---------------------------|------|-------------------|-------------------|
| | SA | SI | SA | SI |
| Média | 8,2 | 6,5* | 10,0 [‡] | 8,9* [#] |
| Desvio-padrão | 2,1 | 1,83 | 1,2 | 1,5 |
| Mínimo | 4,0 | 3,0 | 8,0 | 7,0 |
| Máximo | 11,0 | 11,0 | 12,0 | 11,0 |

Legenda: * $p < 0,05$ SA intragrupo; [‡] $p < 0,05$ SA entre grupos; [#] $p < 0,05$ SI entre grupos.

Discussão

Embora os grupos tenham exibido perfis corporais estatisticamente semelhantes, observou-se que no das idosas praticantes de atividade física, o IMC as classificou com sobrepeso, resultado semelhante ao encontrado por Kura e colaboradores (2004), onde adicionalmente observou-se maior força de prensão manual no grupo fisicamente ativo praticante de hidroginástica. Na população idosa, o IMC apresenta algumas limitações para seu uso, notadamente pela escolha do ponto de corte (CERVI, 2005); porém em idosos fisicamente ativos, assim como para indivíduos jovens, há evidências de que este parâmetro não reflita as alterações advindas pela manutenção/ganho de massa magra e provável perda de gordura (GUBIANI et al., 2001), decorrente de treinamento de físico (BARBOSA et al., 2001, MATSUDO et al., 2002; ALVES et al., 2004). Assim, a interpretação dos valores de IMC obtidos no presente estudo, para as idosas ativas e sua classificação, necessita de maiores investigações (HUGHES et al., 2002, KRAUZE et al., 2006).

Os benefícios da atividade física (AF) para a saúde e longevidade são intuitivamente conhecidos desde o princípio dos tempos, e atualmente a prática de AF na terceira idade vem sendo enquadrada no contexto de qualidade de vida (QV), definida como informações sobre bem-estar físico, social e emocional do indivíduo, como recursos necessários para satisfação

individual, aspirações futuras, participação de atividades para seu desenvolvimento e satisfação comparada entre ele próprio e os outros (PASCOAL et al., 2006). A atividade física regular pode contribuir muito para evitar as incapacidades associadas ao envelhecimento, tendo seu enfoque principal na promoção da saúde (RASO, 2002). A prática regular de exercícios físicos é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e melhorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos para prevenir e retardar as perdas funcionais do envelhecimento, reduzindo o risco de enfermidades e transtornos frequentes na terceira idade, embora a participação dos idosos ainda seja apontada como insuficiente (FREITAS et al., 2007). A atividade física é recomendada com o objetivo de melhorar estes aspectos, sendo indicadas modalidades de baixo impacto, como a hidroginástica. Alves e colaboradores (2004) submeteram um número de indivíduos com idade maior que 50 anos a atividades como flexão do antebraço, caminhada, alcance dos braços atrás das costas, entre outros, antes e após um treinamento de três meses com hidroginástica, e observaram resultados positivos, como melhora significativa em todos os testes de aptidão após o treinamento com o grupo da hidroginástica.

É importante ressaltar que, em ambos os grupos, as idosas estavam insatisfeitas com a imagem corporal atual, relatando o desejo de reduzir a massa corporal, preo-

cupação comumente encontrada em indivíduos mais jovens de ambos os sexo e praticantes de exercícios (COSIO et al., 2008). Entre grupos, observou-se nas fisicamente ativas uma percepção de imagem atual e ideal estatisticamente menor do que no grupo controle, indicando um provável rigor em relação à própria imagem corporal e meta de satisfação. Mazo et al. (2006), estudando os motivos de prática e permanência em um programa de hidroginástica para idosos, relacionaram principalmente aqueles envolvidos à melhoria da saúde física e mental, elevando a autoestima e autoimagem do grupo. Indicaram, assim, que a constante avaliação por parte dos profissionais envolvidos no cuidado físico e nutricional deva ser uma

preocupação presente (BENEDETTI et al., 2003), para que isto promova a aderência a essas mesmas atividades.

Conclusão

Nossos resultados indicam que a atividade física pode contribuir para melhorar a percepção da imagem corporal das idosas, assim como a aptidão física relacionada à saúde. Através da atividade física, o indivíduo tem uma melhor compreensão das suas particularidades fisiológicas, psicológicas e sociais, o que auxilia na construção de uma imagem corporal mais saudável e positiva. No entanto, são necessários mais estudos para a confirmação desta hipótese.

Referências

- ALVES, R.V.; MOTA, J.; COSTA, M.C.; ALVES, J.G.B. Aptidão física relacionada à saúde de idosos: influência da hidroginástica. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 10, n. 1, p. 31-37, 2004.
- AMARAL, P.N. et al. Atividades físicas no envelhecimento humano: uma leitura sensível criativa. *Rev. Bras. Ciên. Envelhec. Hum.*, v. 4, n. 1, p. 18-27, 2007.
- BARBOSA, A.R.; SANTARÉM, J.M.; FILHO, W.J.; MARUCCI, M.F.N. Composição corporal e consumo alimentar de idosas submetidas a treinamento de contra resistência. *Rev. Nutr.*, v. 14, n. 3, p. 177-183, 2001.
- BARROS, D.D. Imagem Corporal: a descoberta de si mesmo. *Hist. Ciên. Saúde*, v. 12, n. 2, p. 547-554, 2005.
- CERVI, A.; FRANCESCHINI, S.C.C.; PRIORE, S.E. Análise crítica do uso do índice de massa corporal para idosos. *Rev. Nutr.*, v. 18, n. 6, p. 765-775, 2005.
- COSIO, R.B.Z.; ROMEIRO, A.T., ROSSI, L. Avaliação da percepção corporal em uma academia de ginástica do município de São Paulo. *Rev. EjdDeportes*, ano 13, n. 123, p. 1-8, 2008.
- FREITAS, C.M.S.M.; SANTIAGO, M.S.; VIANA, A.T.; LEÃO, A.C.; FREYRE, C. Aspectos motivacionais que influenciam a adesão e manutenção de idosos a programa de exercícios físicos. *Rev. Bras. Cineantrop. Desemp. Hum.*, v. 9, n. 1, p. 92-100, 2007.
- FRISANCHO, A.R. *Anthropometric standards for the assessment of growth and nutritional status*. Ann Arbor: University of Michigan, 1990.
- GUBIANI, G.L.; NETO, C.S.P.; PETROSKI, E.L.; LOPEZ, A.S. Efeitos da hidroginástica sobre indicadores antropométricos de mulheres

entre 60 e 80 anos de idade. *Rev. Bras. Cineantrop. Desemp. Hum.*, v. 3, n. 1, p. 34-41, 2001.

GUIMARÃES, A.C.A. et al. Idosos praticantes de atividade física: tendência a estado depressivo e capacidade funcional. *Rev. EfDeportes*, ano 10, n. 94, p. 1-2, 2006.

HUGHES, V.A.; FRONTERA, W.R.; ROUBENOFF, R.; EVANS, W.J.; SINGH, M.A.R. Longitudinal changes in body composition in older men and women: role of body weight change and physical activity. *Am. J. Clin. Nutr.*, v. 76, n. 2, p. 473-481, 2002.

KRAUZE, M.P.; BUZZACHERA, C.F.; HALLAGE, T.; SANTOS, E.C.R.; SILVA, S.G. Alterações morfológicas relacionadas à idade em mulheres idosas. *Rev. Bras. Cineantrop. Desemp. Hum.*, v. 8, n. 2, p. 73-77, 2006.

KURA, G.G.; RIBEIRO, L.S.P.; NIQUETTI, R.; FILHO, H.T. Nível de atividade física, IMC e índices de força muscular estática entre idosas praticantes de hidroginástica e ginástica. *Rev. Bras. Ciên. Envelhec. Hum.*, v. 2, n. 2, p. 30-40, 2004.

MATSUDO, S.M.; NETO, T.L.B.N.; MATSUDO, V.K.R. Perfil antropométrico de mulheres maiores de 50 anos, fisicamente ativas,

de acordo com a idade cronológica: evolução de 1 ano. *Rev. Bras. Ciên. Mov.*, v. 10, n. 2, p. 15-26, 2002.

MATSUO, R.F.; VELARDI, M.; BRANDÃO, M.R.F.; MIRANDA, M.L.J. Imagem corporal de idosas e atividade física. *Rev. Mackenzie Educ. Fís Esporte*, v. 6, n. 1, p. 37-43, 2007.

MAZO, G. Z. et al. *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. 2.ed. Porto Alegre: Sulina, 2004.

MAZO, G.Z.; CARDOSO, F.L.; AGUIAR, D.L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Rev. Bras. Cineantrop. Desemp. Hum.*, v. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. *O Projeto Sabe no município de São Paulo: uma abordagem inicial*. Brasília: SABE – Saúde, Bem-estar e Envelhecimento, 2003.

PASCOAL, M.; SANTOS, S.S.A.; BROEK, V.V. Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas. *Rev. Motriz*, v. 12, n. 3, p. 217-228, 2006.

RASO, V. A adiposidade corporal e a idade prejudicam a capacidade funcional para realizar atividades da vida diária de mulheres acima de 47 anos. *Rev. Bras. Med. Esporte*, v. 8, n. 6, p. 225-234, 2002.

Recebido em: 02/3/2009

Aprovado em: 06/5/2009