

## **A imagem corporal de idosas praticantes de atividade física no projeto “De Bem com a Vida – Ginástica para a terceira idade”**

Aline de Castro Jesus, Eveline Torres Pereira, Cláudia Eliza Patrocínio Oliveira, Silvana Lopes Nogueira

A imagem corporal é forma com que a pessoa vê o próprio corpo (Russo, 2005). A construção da imagem corporal positiva para o idoso é dificultada, uma vez que este tem que quebrar o estereótipo de corpo jovem como ideal. Se esta ruptura não ocorrer pode haver uma insatisfação corporal por parte do idoso, o que aumenta ainda mais a marginalização social do seu corpo.

A Imagem Corporal é um fator relacionado ao psicossocial (Ávila & Guerra, 2007), que interfere na qualidade de vida das pessoas, uma vez que a insatisfação com o corpo pode diminuir a sensação de bem-estar. A qualidade de vida dos idosos é um fator preocupante, uma vez que não adianta viver mais se essa longevidade não for acompanhada por qualidade de vida. Segundo Fleck et al. (2003) a qualidade de vida está associada à sensação de bem-estar ou sentir-se bem, para os idosos a influência da imagem corporal e da aparência na qualidade de vida está relacionada com a aceitação das modificações decorrentes da idade e com a valorização do bom funcionamento do organismo em detrimento de sua aparência.

Este estudo teve como objetivo investigar sobre a imagem corporal de idosas praticantes de atividade física do projeto “De bem com Vida – Ginástica para a terceira idade” de Viçosa-MG, verificando os níveis de satisfação ou insatisfação com as formas corporais relacionadas ao processo de envelhecimento e também comparar os resultados com outros estudos.

Foi realizado um estudo transversal, qualitativo e quantitativo e os métodos utilizados foram a Escala de Silhueta Stunkard (Scagliusi et al., 2006), verificando a percepção das idosas sobre sua imagem corporal atual e também a imagem corporal ideal, na escala progressiva de nove silhuetas; foram também aplicadas entrevistas semi-estruturadas contendo seis questões a respeito da auto-imagem corporal e sua relação com a atividade física. O

Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Viçosa aprovou o estudo (Of. Ref. O55/2009/Comitê de Ética).

A amostra foi composta por 35 idosas, com média de idade  $67,6 \pm 5,8$  anos. A forma corporal ideal está englobada entre as silhuetas de número 2 (31%), 3 (31%) e 4 (26,6%); as silhuetas maiores ou igual a 5 não foram apontadas como ideal por nenhuma idosa.

A insatisfação com a forma corporal foi declarada por 82,85% das idosas e destas 89,7% gostariam de ter silhuetas menores que as atuais e 10,3% gostariam de ter silhuetas maiores. Seis indicaram a imagem corporal atual igual à desejada, representando assim uma satisfação de 17,15% de idosas com a imagem corporal, ressaltando que a imagem corporal atual destas enquadrava-se entre as quatro primeiras silhuetas.

O corpo idealizado, independente da faixa etária, circunda os corpos magros. No estudo de Damasceno et al. (2005), com pessoas com idade média de 28,70 anos; 24% das mulheres declararam estar satisfeitas com sua imagem corporal e a silhueta de número 3 foi indicada como ideal por 55% das mulheres, a de número 2 por 18% das mulheres e a de número 4, por 21% das mulheres, percebemos que apesar da diferença entre as faixas etárias, uma vez que o estudo não foi realizado com idosas, pode se dizer que as silhuetas de número 2, 3 e 4 englobam o desejo de formas corporais de ambos grupos, porém no grupo de idosas a satisfação com auto-imagem foi menor que no grupo mais jovem, podendo justificar este fato pelas mudanças ocasionadas pelo envelhecimento, que fogem do padrão corporal socialmente determinado.

Já o estudo de Matsuo et al. (2007), com idosas praticantes de atividades físicas, revelou que entre as idosas que se apresentavam insatisfeitas com suas imagens corporais, 62,5% gostariam de ter silhuetas menores e 37,5% das idosas gostariam de ter silhuetas maiores. Estabelecendo um paralelo com os resultados encontrados percebemos que há uma insatisfação maior no Projeto “De bem com a vida” com o excesso de gordura, apesar dessa insatisfação ocorrer em ambos grupos de forma bastante elevada.

Ao relacionar a escala de silhuetas com as entrevistas semi-estruturadas percebemos que a insatisfação com o corpo de um modo geral é mais expressivo, se observarmos 97,15% das idosas, em qualquer momento da entrevista declararam o desejo de mudar algo em seus corpos.

A primeira pergunta da entrevista teve como objetivo identificar a maneira como as idosas percebem seus corpos e como o descrevem, foi encontrada uma dificuldade por parte das idosas em falar sobre o assunto, e grande parte descreveu as mudanças que seus corpos vem sofrendo.

A segunda pergunta avalia a parte do corpo preferida de cada idosa, aquela a qual mais gostava, ou que era mais bem vista e apreciada pelas elas, o rosto (22,88%) e os seios (17,1%), Apesar de muitas idosas reclamarem sobre a flacidez dos seios, 17,1% das idosas o indicaram como parte preferida, ressaltando este como o símbolo da feminilidade. As pernas (11,4%) e as mãos (11,4%) também foram expressivamente ressaltadas, principalmente pela funcionalidade do membro/parte do corpo que sinaliza para a valorização do idoso para com a sua funcionalidade e manutenção de habilidades.

A terceira pergunta remete às mudanças que as idosas gostariam de fazer para sentirem melhor com o próprio corpo. Onde 68,4% gostariam de ser mais magra (não ter barriga) e 25,65% gostariam de mudar o rosto (olhos, boca, nariz, dentes). Estes dados corroboram a pesquisa feita por Balestra (2002), onde idosos praticantes de atividade física desejavam mudar em seus corpos o abdômen (barriga), o peso e a face.

A quarta pergunta teve como objetivo verificar influência da atividade física na percepção corporal das idosas. Todas entrevistadas relataram o bem-estar englobando os aspectos físicos, psicológicos e sociais proporcionados pela atividade física. Vinte e uma idosas (59,85%) declararam o aumento da disposição, o aumento do ânimo e da coragem em realizar as atividades do dia-a-dia.

A quinta pergunta teve como objetivo verificar, quais hábitos ou situações, que ocorreram durante toda a vida dessas idosas e que, segundo o julgamento delas, influenciaram em suas imagem corporal atual. Um número expressivo de idosas (62,9%) acredita que deveriam ter cuidado mais de seus corpos praticando mais atividade física e cuidando melhor da alimentação. Percebe-se assim que existe uma conscientização de que o estilo de vida interfere na forma corporal, buscando-se assim os hábitos saudáveis, valorizando assim bons hábitos alimentares e reconhecendo os benefícios da prática de atividade física.

A sexta pergunta teve como objetivo verificar quais mudanças corporais

causadas pelo envelhecimento o grupo de idosas percebe e reconhece. Dezesete idosas (48,45%) afirmaram que engordaram. Onze idosas (31,35%) identificaram a perda da elasticidade da pele, a flacidez, sendo que a dos seios foi a mais citada, as rugas foram lembradas por seis idosas (17,1%). A diminuição da disposição e o aumento do cansaço foram citados por dez entrevistadas (28,5%).

As sensações e emoções influenciam no modo como a Imagem Corporal é percebida pela pessoa, portanto os resultados podem ter sido influenciados pelo estado de humor e bem-estar das idosas no dia em que os dados foram coletados, de certa forma limitando o estudo em chegar a conclusões fechadas. A partir desses resultados podemos concluir que ao analisar de forma isolada a escala de silhuetas percebemos que as idosas deste grupo têm um elevado nível de insatisfação com a imagem do corpo; idealizando na maioria das vezes formas corporais menores. No entanto, ao focarmos o nosso olhar sobre as falas que emergiram através das entrevistas percebemos certo equilíbrio entre o nível de satisfação e insatisfação com a forma do corpo. Porém cabe ressaltar que tanto a satisfação quanto a insatisfação não ocorrem de forma completa, isoladamente, aparecendo juntos nos discursos, pois onde há satisfação há algo que poderia melhorar e onde há insatisfação há algo que seja valorizado

Apesar de quase todas as idosas têm o desejo de mudar alguma coisa em seus corpos, do desejo e da busca por corpos magros e de mascarar os sinais da velhice, ainda assim parece haver uma aceitação do envelhecimento e das mudanças corporais provocadas por este. Essa postura de aceitação e conformidade podem estar relacionadas com o hábito da prática de atividades físicas, uma vez que o sentimento de bem-estar decorrente deste hábito pode ter influenciado positivamente no processo de reconstrução contínua da imagem corporal.

## **Referências**

Ávila, A. H. & Guerra, M. (2007). Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da auto-imagem na velhice. *Pensamento psicológico*, v.13, n. 8, p. 7-18.

Balestra, C. M. (2002). *Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes de atividade física*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física de Campinas, UNICAMP, Campinas, SP, Brasil.

Damasceno, V. O.; Lima, J.R.P; Vianna, J.M.; Vianna, V.R.A. & Novaes, J.S. (2005). Tipo físico ideal e a satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina e Esporte*. V. 11, n. 3, p.181-186.

Fleck, M. P. A.; Chachamovich, E. & Trentini, C. M. (2003). Projeto WHOQOL-OLD- método e resultado de grupos focais no Brasil. *Revista Saúde Pública*; v.37, n.6, p.793-9.

Matsuo, R. F.; Velardi, M.; Brandão, M. R. F. & Miranda, M. L. J. (2007). *Imagem corporal de idosas e atividade física*. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, São Paulo, v. 6, n.1, p. 37- 43.

Russo, R. (2005). Imagem corporal: uma construção através da cultura do belo. *Movimento & percepção*. Espírito Santo de Pinhal, v.5, n.6, p.80-90, jan./jun.

Scagliusi, F. B. et al. (2006). Concurrent and discriminant validity of the Stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. *Appetite*, v.47, p.77-82.