

# **NÍVEL DE SATISFAÇÃO CORPORAL DE IDOSAS**

## **PARTICIPANTES DE PROGRAMA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Eliane Florencio Gama; Bianca Elisabeth Thurm<sup>1</sup>; Emy Suelen Pereira;Renata Frazão Matsuo; Maria Luiza de Jesus Miranda

Laboratório de Percepção Corporal e Movimento- Universidade São Judas Tadeu

A Imagem Corporal é o modo pelo qual o corpo apresenta-se para nós, ou seja, a representação mental que possuímos do nosso corpo (Tavares, 2003). Essa representação mental se desenvolve por meio de pensamentos, sentimentos e percepções acerca da própria aparência geral, das partes do corpo e das estruturas e funções fisiológicas (Hart, 2003). A percepção que temos do nosso corpo é influenciada pelos conceitos e valores da sociedade, e estrutura-se também através do contato social, ou seja, formamos essa imagem a partir de sensações e, ao mesmo tempo, somos influenciados pelo que a sociedade pensa e idealiza sobre o nosso corpo (Bedford & Johnson, 2006; Federici, 2004).

Nos idosos, esse parece ser um desafio, visto que o envelhecimento na sociedade atual está carregado de estereótipos associados apenas aos declínios físicos. A imagem corporal durante a velhice pode sofrer então distorções devido à visão negativa em relação à velhice, baseada na falsa idéia de que envelhecer gera sempre incompetência.

Segundo Tribess (2006), a insatisfação com a aparência corporal dos idosos pode estar associado ao insucesso na tentativa de reverter às mudanças orgânicas decorrentes do envelhecimento e de alcançar tal padrão físico socialmente idealizado prejudicando a percepção de capacidade de realizar as tarefas específicas, ou seja, a auto-eficácia.

Vale ressaltar que a imagem corporal dos idosos não sofre distorção simplesmente porque estas pessoas envelheceram, e sim, devido a problemas vivenciados como patologias, limitações de movimento e, principalmente, a influência de estereótipos. Esses problemas podem aparecer em qualquer fase

da vida, porém os idosos estão mais vulneráveis a eles (Federici, 2004; Monteiro, 2003).

Além disso, 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. No decorrer dessa fase de mudanças, se o indivíduo idoso sofrer influência, seja de doenças e declínios físicos comuns da velhice, seja dos estereótipos sociais, a sua imagem corporal pode se alterar durante seu desenvolvimento (Balestra, 2002; Monteiro, 2003; Tavares, 2003).

O movimento corporal assume um papel fundamental nesse processo de desenvolvimento da imagem corporal, tanto para o reconhecimento do próprio corpo, quanto para a comunicação com o mundo externo. Isto porque é através da experiência com o corpo que podemos obter novas representações mentais, que se somam às antigas, desenvolvendo uma imagem corporal íntegra, possibilitando melhor adaptação do corpo ao espaço em que vive.

Matsuo, Velardi, Brandão & Miranda (2007) destacam a atividade física como essencial para ampliar o conhecimento do corpo, especialmente no caso dos idosos, e dentre outros benefícios, há o de reconhecer os limites e especificidades do corpo envelhecido. A atividade física é associada às melhoras na percepção da imagem corporal em idosos, de acordo com Balestra (2002), visto que é identificada como uma importante aliada para melhor compreensão por parte dos idosos sobre suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais. Federici (2004) em seu estudo verificou modificações positivas na imagem de idosos após frequentarem um programa de atividades físicas.

Com base nas discussões atuais sobre os benefícios da prática da atividade física, principalmente para a pessoa idosa, e da importância do movimento no desenvolvimento da imagem corporal, o objetivo desse estudo foi avaliar o nível de satisfação corporal de idosas ingressantes em programa de educação física e verificar se houve alteração da mesma após um breve programa de estimulação corporal perceptual.

O estudo envolveu 19 idosas com idade média de  $70 \pm 6,6$  anos, funcionalmente independentes, inscritas no Projeto Sênior para a Vida Ativa da Universidade São Judas Tadeu (USJT) em São Paulo. Por meio de um

conjunto de testes específicos para as variáveis força, flexibilidade, equilíbrio (estático e dinâmico) e agilidade, avaliou-se a capacidade funcional das participantes. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP-USJT) sob o número 0067.0.219.000-09.

Esse programa de educação física, baseado nos ideais da Promoção da Saúde e na Teoria da Velhice Bem Sucedida, constitui-se de duas aulas semanais de 90 minutos e tem a duração de 12 meses. O Projeto Sênior foi elaborado com o objetivo de transmitir, por meio de ações pedagógicas na Educação Física, conhecimentos para o desenvolvimento de conteúdos fundamentais para favorecer mudanças no comportamento dos indivíduos e, assim, fortalecer a autonomia.

Além disso, por meio de aulas teórico-práticas os alunos são estimulados à reflexão sobre o envelhecimento, sobre a sua saúde e sobre a importância da atividade física sistematizada. Tarefas do tipo solução de problemas são propostas para que os alunos em situações concretas possam criar alternativas a partir daquilo que os impediria de manterem-se ativos. Com base em suas respostas, são estabelecidas discussões em grupo que podem se transformar, futuramente, em soluções individuais ou coletivas. Nesse contexto, os alunos são levados a refletir sobre como seriam capazes de, com base nos conhecimentos adquiridos, superarem as barreiras mais comuns para a manutenção da prática de atividades físicas (Gerez, Miranda, Camara & Velardi, 2007).

Na fase inicial do programa, um dos objetivos é ampliar o conhecimento dos idosos sobre o próprio corpo. Assim, foram propostas atividades corporais baseadas na estimulação corporal perceptual. Sabe-se que um dos elementos formadores da imagem corporal é o movimento, e, por outro lado, a imagem corporal interfere no movimento conferindo a este a coerência com as intenções e necessidades do indivíduo.

O instrumento utilizado foi o Teste Escala de Silhuetas proposto e validado por Kakeshita (2008). O teste é composto por 15 silhuetas em escala progressiva, que foram apresentadas às idosas, devendo responder às seguintes questões: Qual é a figura que melhor representa seu corpo atual e qual silhueta representa o corpo que você gostaria de ter?

Foi avaliada a silhueta atual (SA) e a silhueta ideal (SI) antes e após sete semanas de intervenção. A comparação foi realizada através do teste “t” de *Student* e o nível de significância adotado foi de 5%.

Os resultados demonstraram um valor médio de 8 para a SA antes e um valor médio de 7 após a prática de atividades físicas sistematizadas e das discussões. Quanto a SI, podemos notar que o valor médio era de 6,4 e passou para 6,0.

Os resultados demonstraram diferenças significativas entre a SA antes e após a prática de exercícios ( $p=0,008$ ), o que pode representar uma satisfação com a imagem corporal após esse período. Em contrapartida, não foi verificada diferença significativa quando analisamos a SI antes e após a prática de exercícios ( $p=0,190$ ).

Na comparação feita entre SA e SI, foi possível notar uma diferença significativa ( $p<0,05$ ). Este resultado aponta para uma insatisfação corporal nas idosas antes da prática de atividades físicas, visto que idealizam uma silhueta mais magra. Após a prática a SA e a SI apresentaram o mesmo valor, apontando para uma satisfação corporal.

Com base nesses resultados pode-se acreditar que a atividade física de forma sistematizada, visando à experimentação corporal e a busca da autonomia pelos sujeitos pode possibilitar melhoras na imagem corporal em idosos, visto que além de auxiliar na melhor compreensão das suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais, e por meio da experiência com o corpo podemos obter novas representações mentais, estas somadas às antigas, contribuem para um desenvolvimento da imagem corporal íntegra, possibilitando um desenvolvimento positivo e uma melhor adaptação do corpo à sociedade em que vivemos.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Balestra, C. M. (2002). *Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física de Campinas, UNICAMP.
- Bedford, J. L. & Johnson, C. S. (2006). Societal influences on body image dissatisfaction in younger women. *J. Women Aging*, 10(1) 41-55.

- Federici, E. S. (2004). *Imagem corporal de Idosos Praticantes de um Programa de Educação Física*. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física e Esportes, USP.
- Gerez, A. G., Miranda, M. L. J., Camara, F. M. & Velardi, M. (2007). A prática pedagógica e a organização didática dos conteúdos de Educação Física para idosos no Projeto Sênior para Vida Ativa da Universidade São Judas Tadeu: uma experiência rumo à autonomia. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. 28, 221-236.
- Hart, E. A. (2003). Avaliando a imagem corporal. In Barrow & McGee. *Medida e avaliação em educação física e esportes* (pp.457-488). São Paulo: Manole.
- Holmes, N. P. & Spence, C. (2004). The body scheme and multisensory representations of peripersonal space. *Cognitive Process*, v.5(2) 94-105.
- Kakeshita, I. S. (2008). *Adaptação e validação de Escalas de Silhuetas para crianças e adultos brasileiros*. 96p. Tese (Doutorado em Psicobiologia) Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo.
- Kandel, E., Schwartz, J. & Jessel, T. (2003). *Princípios da Neurociência*. 4.ed. São Paulo: Manole.
- Matsuo, R. F., Velardi, M., Brandão, M. R. & Miranda, M.L.J. (2007). Imagem corporal de idosas e atividade física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*. 6(1) 37-43.
- Monteiro, P. P. (2003). *Envelhecer: histórias, encontros , transformações*. 2.ed. Belo Horizonte: Autêntica.
- Tavares, M. C. G. C. (2003). *Imagem Corporal: conceito e desenvolvimento*. Barueri: Manole.
- Tribess, S. (2006). *Percepção da Imagem Corporal e Fatores Relacionados à Saúde em Idosas*. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina.