



## IMAGEM CORPORAL DE IDOSAS E ATIVIDADE FÍSICA

Renata Frazão Matsuo

Marília Velardi

Maria Regina Ferreira Brandão

Maria Luiza de Jesus Miranda

Universidade São Judas Tadeu – Brasil

**Resumo:** O objetivo desta pesquisa foi avaliar e comparar a imagem corporal de idosas praticantes e não praticantes de um programa de educação física. Foram avaliadas 32 idosas ( $X= 70 \pm 6,6$  anos), 15 praticantes (G1) 17 não praticantes (G2). Utilizando a escala de silhuetas de Stunkard *et al* (1983), adaptada por Marsh e Roche (1996), as idosas escolheram uma silhueta atual (SA) e uma ideal (SI). Na comparação intra grupos, através do teste “t” de *Student*, houve diferença entre a SA e SI para o G2, porém não para o G1. Na comparação entre grupos houve diferença significativa somente na SA. Essa avaliação positiva da imagem corporal atual no G1 pode estar relacionada aos benefícios da prática de atividades física, pois esta auxilia na compreensão das individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais dos idosos e favorece a experiência com o corpo para uma imagem corporal íntegra.

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

### OLDER WOMEN'S BODY IMAGE AND PHYSICAL ACTIVITY

**Abstract:** This research aimed to evaluate and to compare the body image from older women practitioner and non-practitioner of a physical education program. Third two (32) women were evaluated ( $X= 70 \pm 6,6$  anos), 15 practitioners (G1) and 17 non-practitioners (G2). The silhouette scale purposed by Stunkard *et al* (1983) and adapted by Marsh e Roche (1996) was used, and the older women should choose between the silhouette drawings, one actual (SA) e one ideal (SI). The statistical analysis used was the test “t” de *Student* ( $p<0,01$ ). Based on the results obtained in the intra-groups comparison, there was a significant statistical difference between the “SA” and the “SI” for the G2. Nonetheless, there was not difference for the G1. In the intra-groups comparison was observed significant difference only with regard to the SA. This positive evaluation of the actual body image on the G1 may be related to the benefits about the physical activities practices, since that besides helping in the best understanding of the physiological, psychological and social individualities of the elders, and it is through the experience with the body to the old ones developing a complete body image.

**Keywords:** body image; aging; physical activity.

*“Meu corpo não é meu corpo,  
é ilusão de outro ser.  
Sabe a arte de esconder-me  
e é de tal modo sagaz  
que a mim de mim ele oculta”.*

*Em “Contradições do corpo” de Carlos Drummond de Andrade*

## INTRODUÇÃO

A imagem corporal é o modo pelo qual o corpo apresenta-se para nós, ou seja, a representação mental que possuímos do nosso corpo. É considerada uma construção multifatorial que envolve percepção, afeto e componentes cognitivos (CASH; PRUZINSKY, 1990; SCHILDER, 1999; TAVARES, 2003). Essa representação mental, segundo Damásio (2000), é formada a partir das sensações: visual; auditiva, olfativa, gustatória e sômato-sensitiva. Através das sensações experienciamos nosso corpo e nos relacionamos com o mundo exterior e assim construímos nossa identidade corporal. Tavares (2003) afirma que a imagem corporal é a representação mental dessa identidade corporal, e é preciso que o indivíduo vivencie suas sensações para construir sua identidade.

A percepção que temos do nosso corpo é influenciada pelos conceitos e valores da sociedade, e estrutura-se também através do contato social. Formamos essa imagem a partir de nossas sensações, mas somos influenciados pelo que a sociedade pensa e idealiza sobre o nosso corpo (BEDFORD; JOHNSON, 2006; FEDERICI, 2004; SCHILDER, 1999; TAVARES, 2003). Segundo Tavares (2003) para que imagem corporal se relacione concretamente com o corpo real, é preciso que se transcendam os elementos culturais e sociais.

Nos idosos este 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 idéia de que envelhecer gera sempre incompetência (GALLAHUE; OZMUN, 2001; NERI, 2001; OKUMA, 1998; SIMÕES, 1998).

Alguns estudos que relacionam a satisfação corporal com a idade demonstram que mulheres de meia idade e idosas se sentem insatisfeitas com a imagem corporal. Halliwell e Dittmar (2003) entrevistaram 42 mulheres e homens (22-62 anos) com o objetivo de compreender a relação que tinham com seus corpos, principalmente quanto às atitudes frente às mudanças com o envelhecimento. Os resultados revelaram que os homens tendem a focalizar a funcionalidade e as mulheres a aparência. Estes achados podem auxiliar na compreensão da insatisfação com o corpo nas mulheres durante velhice, visto que estas encaram o envelhecimento negativamente devido seu impacto na aparência.

Vale ressaltar que a imagem corporal dos idosos não sofre distorção simplesmente porque estas pessoas envelheceram, pois, a imagem corporal não sofre alteração devido a idade e sim devido a problemas vivenciados como patologias, limitações de movimento e principalmente a influência de estereótipos. Enxergar a distorção da imagem corporal sendo comum a essa fase da vida, seria outra visão preconceituosa e estereotipada do envelhecimento. 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. 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; MONTEIRO, 2003; TAVARES, 2003).

Um outro fator que pode exercer influencia nessa reconstrução é a mídia. Estudos, como o de Bedford e Johnson (2006) e Forman e Davis (2005), demonstram forte relação entre a mídia e a insatisfação com a imagem que se tem do corpo.

O movimento corporal assume um papel fundamental nesse processo de reconstrução dessa imagem, para o reconhecimento do próprio corpo e 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 que vive. Monteiro (2003) afirma que o idoso, cujo corpo está limitado de expressão corporal, pode sofrer “apagamentos”, gerando lacunas na imagem corporal. E para o preenchimento dessas lacunas o movimento passa a ser fundamental.

Okuma (1998) destaca a atividade física como essencial para ampliar o conhecimento do corpo, especialmente no caso dos idosos, entre outros benefícios, o de reconhecer os limites e especificidades do corpo envelhecido. O exercício pode auxiliar, segundo Mc Auley *et al* (1995) e Mc Auley *et al* (1997), a auto-estima, a eficácia e a percepção de si, fatores importantes na reestruturação da imagem corporal.

Balestra (2002) relaciona a atividade física às melhoras na percepção da imagem corporal em idosos, identificando-a como uma importante aliada para melhor compreensão por parte dos idosos sobre suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais. Federici (2004) em um estudo similar verificou além de uma melhor percepção do envelhecimento, modificações positivas na imagem corporal de idosos após freqüentarem um programa de atividades físicas.

Acreditando-se no fato amplamente reconhecido dos benefícios da prática da atividade física principalmente para a pessoa idosa e da importância do movimento na reconstrução da imagem corporal, o presente estudo insere-se nesse contexto com o objetivo de avaliar e comparar a imagem corporal atual e ideal de idosas praticantes e não praticantes de um programa de educação física.

## MÉTODOS

### PARTICIPANTES

O estudo envolveu 32 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, em São Paulo. As idosas foram divididas em dois grupos: Grupo 1 (15) participantes do programa de educação física; Grupo 2 (17) não participantes, ingressantes.

### INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

O instrumento utilizado foi o SMT (Silhouette Matching Task) ou Teste para avaliação da imagem corporal (Figura 1) proposto por Stunkard *et al* (1983) e adaptado por Marsh e Roche (1996). O SMT, composto por 12 silhuetas em escala progressiva, foi apresentado às idosas, devendo essas responder às seguintes questões: Qual é a silhueta que melhor representa a sua aparência física atual e qual silhueta você gostaria de ter? Foi avaliada a discrepância entre as duas silhuetas, a silhueta atual (SA) e a silhueta ideal (SI) dentro dos grupos (participantes e não participantes) e em seguida realizada uma comparação entre os dois grupos. A comparação intra e inter grupos foi realizada através do teste “t” de Student e o nível de significância adotado foi de 1%.

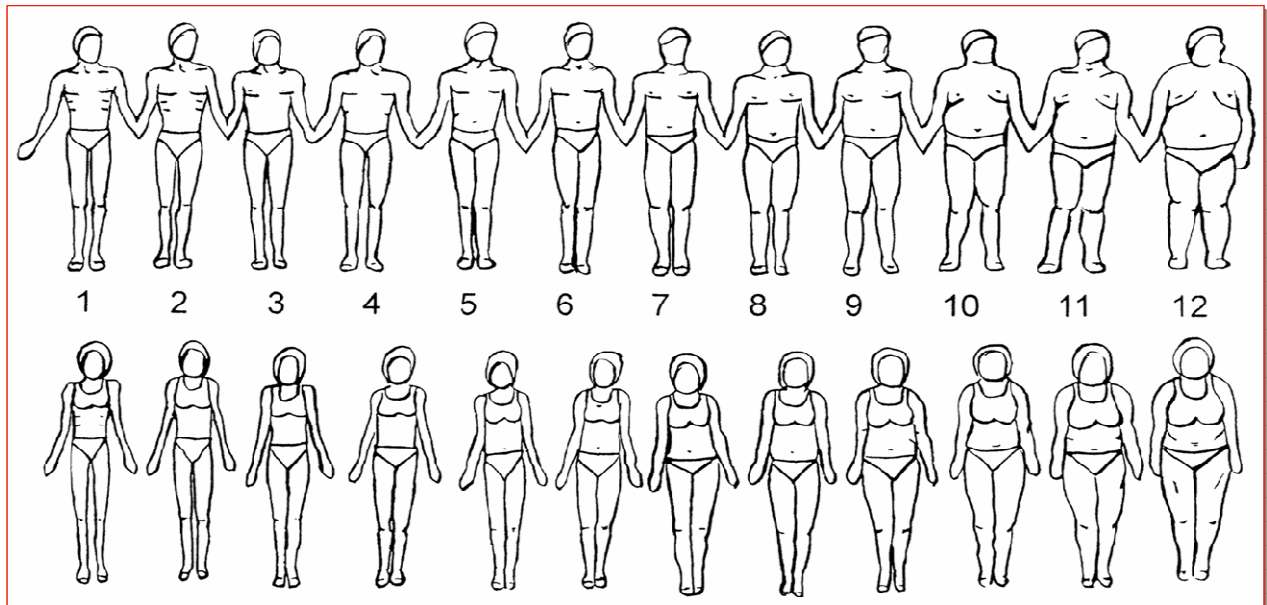


Figura 1 – SMT (Silhouette Matching Task) ou Teste para avaliação da imagem corporal

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados apresentados na Tabela 1 sugerem que não houve diferenças significativas entre a SA e SI no grupo 1, o que pode representar uma satisfação com a a imagem corporal nesse grupo.

No grupo 2, foi possível notar, através do teste “t” de *Student*, uma diferença significativa ( $p < 0,01$ ) na comparação feita quanto a SA e SI. Este resultado aponta para uma insatisfação corporal no grupo não praticante de atividades físicas, que idealizam uma silhueta muito mais magra do que a considerada atualmente.

Tabela 1 – SA e SI nos Grupo 1 e 2

		G1	G2
		N=15	N=17
SA	X	5,6	9,5*
	S	2,9	1,7
SI	X	5,2	6,5
	S	2,3	2

\*  $p < 0,01$

Ainda na Tabela 1, nota-se uma significativa diferença entre a SA e SI no grupo 2, o que indica uma insatisfação corporal. Porém, através dos resultados apresentados na comparação da SA das idosas dos dois grupos, nota-se após a aplicação do teste “t” *Student*, uma diferença significativa ( $p < 0,01$ ). Este resultado sugere que o grupo não praticante se avalia

com uma silhueta maior do que o grupo ativo. Este pode ser motivo pelo qual o grupo 2 esteja mais insatisfeito com a imagem corporal.

É importante ressaltar que das idosas insatisfeitas com a imagem corporal no grupo 1, 62,5% gostariam de emagrecer e 37,5% gostariam de ganhar peso. Em contrapartida, no grupo 2, todas as idosas gostariam de perder peso, demonstrando alto grau de insatisfação com a gordura corporal.

As idosas não praticantes de atividades físicas idealizaram uma imagem corporal muito mais magra do que a que consideram real, isto pode estar relacionado aos valores impostos pela sociedade, que está sendo veiculada pelos meios de comunicação (mídia) e privilegia um corpo jovem, magro e perfeito (AUGRAS apud OKUMA, 1998; CASH; PRUZINSKY, 2002). Além disso, esta diferença pode estar associada ao estereótipo da velhice, ainda relacionada à doença, e o simbólico dessa fase da vida vem carregado de preconceito baseados somente no declínio biológico (MONTEIRO, 2003; SIMÕES, 1997).

Vale destacar que no grupo 1 não houve diferença estatisticamente comprovada entre a SA e a SI, não demonstrando assim insatisfação com a imagem corporal. O grupo praticante de atividades físicas também apresentou um valor de SA significativamente mais baixo do que o grupo 2, apresentando uma maior satisfação com a imagem corporal.

Estes achados podem representar contribuições da atividade física sobre a imagem corporal das participantes. A prática corporal contribui, não só na experimentação do corpo (autoconhecimento corporal), mas também potencializando melhoras nas capacidades físicas e funcionais, fazendo com que os idosos se percebam capazes fisiológica, cognitiva e emocionalmente, melhorando a auto-estima. Esses efeitos positivos da atividade física podem ampliar as potencialidades e a visão sobre o envelhecimento desses idosos, e assim modificar o conceito que se tem sobre seu corpo, reconstruindo sua imagem corporal sem lacunas (FEDERICI, 2004; OKUMA, 1997).

O indivíduo com menor possibilidade de movimento possui um corpo inseguro e por isso mais rígido para se proteger, o que segundo Monteiro (2003) pode afetar sua imagem corporal. O grupo não praticante de atividades físicas pode estar insatisfeito não só devido os estigmas relacionados à velhice, mas também devido à diminuição de possibilidades corporais.

Possuir uma vida fisicamente ativa na velhice, capaz de tomar decisões próprias, com objetivos de vida, são fatores positivos para sua auto-avaliação e sua imagem corporal. (BALESTRA, 2002; MONTEIRO, 2003). A insatisfação corporal pode afetar substancialmente a vida dessas pessoas, visto que na cultura ocidental o corpo velho está associado à um corpo feio e improdutivo. Monteiro (2003) afirma que a satisfação é muito importante não só nessa fase, mas em toda a vida, para que se motive e se deseje o auto cuidado. “O velho que possui a crença de que seu corpo é digno de repulsa, conseguirá o distanciamento de si mesmo... gerando reclusão domiciliar e a recusa de relacionamentos...” (MONTEIRO, 2003, p. 121).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos resultados é possível notar uma diferença significativa entre os dois grupos quanto à silhueta atual. Também foi possível perceber no grupo não praticante de atividades físicas, Grupo 2, uma insatisfação considerada significativa com a sua silhueta atual, além de todas as idosas deste grupo desejarem perder peso idealizando uma silhueta mais magra.

Estes resultados apontaram que as idosas não praticantes de atividades físicas podem estar mais sujeitas à influência de estereótipos sociais, além de talvez sofrerem mais severamente os declínios biológicos comuns do envelhecimento.

A atividade física de forma sistematizada, visando a experimentação corporal e a busca da autonomia pelos sujeitos, pode possibilitar melhoras na percepção da imagem corporal em idosos, visto que além de auxiliar na melhor compreensão das suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais, é através da experiência com o corpo que podemos obter novas

representações mentais, que se somam às antiga, desenvolvendo uma imagem corporal íntegra possibilitando uma reconstrução positiva e uma melhor adaptação do corpo à sociedade em que vivemos.

## REFERÊNCIAS

- BALESTRA, C.M. **Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física**. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física de Campinas, UNICAMP, 2002.
- BARROS, D. D. Imagem Corporal: a descoberta de si mesmo. **História, Ciências, Saúde**, Manguinhos, v. 12, n. 2, p. 547-554, 2005.
- 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.
- CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. **Body image: development, deviance, and change**. Nova Iorque: Guilford Press, 1990.
- \_\_\_\_\_. **Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice**. Nova Iorque: Guilford, 2002.
- DAMÁSIO, A. **O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções ao conhecimento de si**. Tradução Laura Teixeira Motta. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.
- HALLIWELL, E.; DITTMAR, H. A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging. **Sex Roles**, v. 49, p. 675-684, 2003.
- FEDERICI, E.S. **Imagem corporal de Idosos Praticantes de um Programa de Educação Física**. Dissertação de Mestrado. Escola de Educação Física e Esportes, USP, 2004.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo: Phorte, 2001.
- MARSH, H. W. & ROCHE, L. A. Predicting self-esteem from perceptions of actual and ideal ratings of body fatness: is there only one ideal "supermodel". **Research Quarterly for exercise and Sport**, v. 67, n. 1, p.13-23, 1996.
- Mc AULEY, E. BANE, S.M. MIHALKO, S.L. Exercise in middle aged adults: self-efficacy and self-presentation outcomes. **Prev Med**, v. 24, n. 4, p.319-28, 1995.
- Mc AULEY, E. MIHALKO, S.L. BANE, S.M. Exercise and self-esteem in middle-aged adults: multidimensional relationship and physical fitness and self efficacy influences. **J. Behav Med**, v. 20, n.1, p. 67-83, 1997.
- MONTEIRO, P. P. **Envelhecer: histórias, encontros, transformações**. 2.ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2003.
- NERI, A. L. (Orgs.) **Maturidade e Velhice: trajetórias individuais e socioculturais**. Campinas: Papyrus, 2001.
- OKUMA, S. S. **O Idoso e a Atividade Física: fundamentos e pesquisa**. Campinas: Papyrus, 1998.
- SCHILDER, P. **A imagem do corpo: as energias construtivas da psique**. Tradução Rossane Wertman. 3.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- SILVA, R. F. VENDITTI Jr, R. MILLER, J. Imagem Corporal na perspectiva de Paul Schilder. Contribuições para trabalhos corporais nas áreas de educação física, dança e pedagogia. **Revista Digital**. Buenos Aires, ano, 10 n.68, 2004.
- SIMÕES, R. **Corporeidade e Terceira Idade: marginalização do corpo idoso**. 3. Ed. Piracicaba: Unimep, 1998.
- STUNKARD, A.J. SORENSON, T. SCHULSINGER, F. Use of Adaption Registry for the study of obesity and thinness. **The Genetics of Neurological and Pshychiatric Disorders**. New York, p.115-120, 1983.
- TAVARES, M. C. G. C. **Imagem Corporal: conceito e desenvolvimento**. Barueri: Manole, 2003.

**Contatos**

Universidade São Judas Tadeu  
Fone: 6941-3195/76373726  
Endereço Rua Santa Virgínia, 374 ap.32 Tatuapé – São Paulo - Cep.: 03084-000  
e-mail: [renata\\_matsuo@yahoo.com.br](mailto:renata_matsuo@yahoo.com.br)

**Tramitação**

Recebido em: 13/11/06  
Aceito em: 30/05/07