



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I**

**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

EWERTON VICTOR DE BARROS BATISTA

**PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM IDOSOS PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA**

**CAMPINA GRANDE
2019**

EWERTON VICTOR DE BARROS BATISTA

**PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM IDOSOS PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr^a. Jozilma de Medeiros Gonzaga

**CAMPINA GRANDE
2019**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B333p Batista, Ewerton Victor de Barros.

Percepção da imagem corporal em idosos praticantes de atividade física [manuscrito] / Ewerton Victor de Barros Batista. - 2019.

18 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2019.

"Orientação : Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Imagem corporal. 2. Idosos. 3. Atividade física. I. Título

21. ed. CDD 613.71

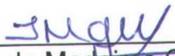
EWERTON VICTOR DE BARROS BATISTA

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM IDOSOS PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA

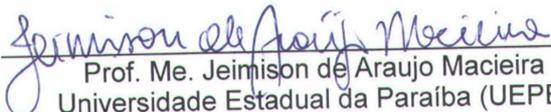
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)
apresentado a/ao Coordenação
/Departamento do Curso Educação Física
da Universidade Estadual da Paraíba,
como requisito parcial à obtenção do título
de bacharel em Educação Física

Aprovada em: 02/12/2019.

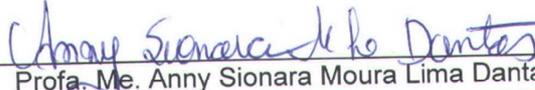
BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra Jozilma de Medeiros Gonzaga (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Me. Jeimison de Araujo Macieira
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Profa. Me. Anny Sionara Moura Lima Dantas
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Sumário

1 INTRODUÇÃO	06
2 REFERENCIAL TEÓRICO	06
3 METODOLOGIA.....	08
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
5 CONCLUSÃO.....	14
REFERÊNCIAS.....	15

PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL EM IDOSOS PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

Ewerton Victor de Barros Batista*

RESUMO

A percepção da imagem corporal pode influenciar muito na vida das pessoas, principalmente nas relações interpessoais, em sua maioria, negativamente, associando as pessoas que estão fora do padrão da sociedade. No entanto, a prática de atividade física (principalmente para os idosos, que busca além da estética), tem um papel fundamental na reconstrução da imagem corporal, podendo melhorar na autoestima, na qualidade de vida, conseqüentemente auxiliando na percepção da imagem. Portanto, o objetivo desse estudo é analisar e descrever a percepção da imagem corporal de idosos praticantes de atividade física. A pesquisa é de cunho descritiva, foi realizado com 30 idosos que participavam do programa de atividade física “universidade aberta ao tempo livre”, na Universidade Estadual da Paraíba. Para a coleta de dados da percepção de imagem corporal, foi feita através da escala original de silhuetas sugerida por Stunkard (1983), em seguida utilizou-se a balança da marca Welmy (2013) modelo bcw 30 e medidor de altura de parede para realização do IMC, como também a fita antropométrica para medição de circunferência da cintura /quadril para fazer uma relação de ambas e um questionário realizada pelo pesquisador, afim de obter mais informações sobre a população pesquisada. Pode-se observar que não houve discrepância na percepção da imagem corporal em relação ao sexo feminino praticantes de ginastica e musculação, ambas as idosas pesquisadas que praticam as modalidades esportivas, apresentam cerca de 70% um nível de insatisfação pela gordura, em contrapartida, o nível de satisfação do sexo masculino é relativamente superior ao sexo feminino, de modo que a discrepância chega em torno de 40% de insatisfação pelo excesso. Cerca de 70% dos idosos estão acima do peso ideal, esse é um dos fatores mais preocupantes, visto que, por trata-se de um grupo de idosos ativos e inseridos em programa de exercício físico regular. De acordo com as pontes de corte em relação cintura/quadril 60% das mulheres mostra RCQ desfavorável, ja para o sexo masculino foi nula. Conclui-se que todos os homens analisados estão dentro do nível de RCQ indicado pela organização mundial da saúde, diferente das mulheres, apenas 40%, tornando um dos aspectos mais relevantes para relacionar com a percepção da imagem corporal encontrada nesse estudo. Conclui-se também que entre as modalidades de ginastica e musculação do sexo feminino, não houveram diferença na percepção da imagem corporal.

Palavras-chave: Imagem corporal; idosos; atividade Física;

* Graduando no curso de Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba.

PERCEPTION OF BODY IMAGE IN ELDERLY PEOPLE PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

Perception of body image can greatly influence people's lives, mainly in interpersonal relationships, mostly negatively, associating people who are outside the norm of society. However, the practice of physical activity (especially for the elderly, which seeks beyond the aesthetics), has a fundamental role in the reconstruction of body image, can improve self-esteem, quality of life, consequently assisting in the perception of the image. Therefore, the purpose of this study is to analyze and to describe the perception of body image of elderly practitioners of physical activity. The research is descriptive, was conducted with 30 elderly participating in the physical activity program "university open to free time", at Paraíba State University. For data collection from body image perception was done through the original scale of silhouettes suggested by Stunkard (1983), then the brand scale was used Welmy (2013) model bcw 30 and wall height meter for the realization of the BMI, as well as the anthropometric tape for measuring the circumference of the waist / hip to make a relationship of both and a questionnaire by the researcher in order to obtain more information about the population researched. It can be observed that there was no discrepancy in the perception of body image in relation to female gymnastics practitioners and bodybuilding, both researched elderly women who practice the about 70% have a level of dissatisfaction with fat, in contrast, the level of male satisfaction is relatively low, higher than females, so the discrepancy comes around 40% dissatisfaction with excess. About 70% of the elderly are above the ideal weight, this is one of the most worrying factors, since it is a group of active elderly and regular exercise program. According to the waist / hip cutting bridges 60% of the women show unfavorable hip-waist ratio (WHR) for sex male was null. It is concluded that all men analyzed are within the the level of WHR indicated by the world health organization, different from women, only 40%, making it one of the most relevant aspects to be relate to the perception of body image found in this study. It is also concluded that among the gymnastics and bodybuilding modalities of the female gender, there was no difference in body image perception.

Key words: Body image; Eldery; Physical Activity.

1 INTRODUÇÃO

Com o envelhecimento humano, existem diversas mudanças no corpo que podem ser elas biológicas, psicológicas e sócias. O processo de envelhecimento é diversificado para cada indivíduo, sendo um processo mais rápido para uns e mais lento para outros, estas mudanças ocorrem diretamente com o seu estilo de vida.

O declínio natural das funções de todos os sistemas fisiológicos, são comuns com o avançar da idade, podendo limitar a percepção de estímulos provenientes dos sistemas sensoriais (visão, tato, propriocepção), culminando assim, na interferência da consciência do corpo e na estruturação mental do indivíduo sobre seu próprio corpo (LOPES et al. 2012).

Pode-se dizer que a imagem corporal é um processo contínuo e dinâmico, que acontece ao longo de toda vida. Seu desenvolvimento se dá, em sua maioria, nas relações sociais, suas vivências, história e caráter, sendo importante na sua construção e representação mental do próprio corpo. Nesse sentido a “imagem corporal constrói-se por meio das relações de nosso corpo com o mundo, com outros corpos e com o que outras pessoas demonstram pensar de nossos corpos” (Viana, 2007, p. 211).

Nesse contexto, a percepção da imagem corporal, podem influenciar muito na vida das pessoas, principalmente nas relações interpessoais, em sua maioria, negativamente, associando às pessoas que estão fora do padrão da sociedade.

No entanto, a prática de atividade física (principalmente para os idosos, que buscam além da estética), tem um papel fundamental na reconstrução da imagem corporal. Nesse ambiente, atividade física pode contribuir com a melhoria da autoestima, na qualidade de vida, conseqüentemente auxiliando na percepção da imagem.

Diante disso, a problemática dessa pesquisa repousa nas seguintes questões: qual é a percepção da imagem corporal que os idosos participantes do programa universidade aberta ao tempo livre atribuem a seus corpos? Existem diferenças entre praticantes de musculação e ginástica?

Desta forma, o objetivo desse estudo é analisar e descrever a percepção da imagem corporal de idosos praticantes de atividade física.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Atualmente a população idosa vem crescendo cada vez mais, com isso a necessidade de garantir aos idosos não apenas maior longevidade, mas uma melhor satisfação com o corpo e uma melhor qualidade de vida. Em contrapartida, na velhice, existe várias alterações, trazendo mudanças psicológicas e nas associações de sentimentos, que pode dificultar a se adequar em novas tarefas.

Segundo Moura (2018), o envelhecimento deve ser encarado como um processo natural que começa quando nascemos, tornando mais transparente ao decorrer da idade e relaciona que a qualidade do envelhecimento está ligada diretamente com a qualidade de vida de cada indivíduo

De acordo com o mesmo autor menciona o envelhecimento humano como oportunidade de enxergar outros significados nos dias atuais. No entanto os

profissionais conseguem identificar a subjetividade do indivíduo, evitando o envelhecimento e contribuindo com a reabilitação da saúde dos idosos.

Barreto (2005) concebe o envelhecimento em duas fases: Primário, um processo pessoal, natural, gradual que se caracteriza por uma diminuição das “aptidões e capacidades, tanto físicas como mentais”, de modo que está ligado a genética do indivíduo. Secundário, um processo “patológico” cujas alterações físicas e/ou mentais ocorrem de forma imprevisível e as causas são diversas (determinadas por doenças ou lesões, fortemente relacionadas com alterações ambientais), relacionado com o estilo de vida que cada ser humano leva ao longo da vida.

De acordo com os autores Teixeira e Neri (2008) consideram que o envelhecimento bem-sucedido inclui três elementos: 1) probabilidade baixa de doenças e de incapacidades relacionadas às mesmas; 2) alta capacidade funcional cognitiva e física; 3) engajamento ativo com a vida.

Tiggemann (2004) analisa a insatisfação com a imagem corporal em faixas etárias mais avançadas, ou melhor, em pessoas idosas, se dá mais pela diminuição das funções corporais, do que pela forma ou peso corporal.

Considerando, Schilder (1998), a imagem corporal é dividida em 3 estruturas que são elas: Estrutura fisiológica que seria em relação anatomofisiológica do corpo, ou seja, muscular, ósseo, nervoso e hormonal, sem deixa-lo de incluir a colaboração genética herdada.

Estrutura libidinal ligada diretamente com a classificação de satisfação que o indivíduo tem com si mesmo, que pode abarcar as experiências emocionais vividas nos relacionamentos, desde a gestação.

Estrutura sociológica estabelecida através dos valores culturais e sociais, Thompson et al. (1999), menciona a palavra imagem corporal como uma possibilidade de padronizar as diferentes características que integram a imagem corporal. No entanto, são elas: satisfação com o peso, acurácia da percepção do tamanho, satisfação corporal, avaliação da aparência, orientação da aparência, estima corporal, corpo ideal, padrão de corpo, esquema corporal, percepção corporal, distorção corporal e desordem da imagem corporal, dentre outras

Já Ferreira (2012), entende como uma definição da mente que atinge na visão do aspecto corporal do indivíduo; seu cérebro é influenciado a pensar da forma com a qual que sua imagem reflete no espelho. Por mais que saibamos que todos irão envelhecer, esse é um processo de difícil aceitação, pela perda da vivacidade de antes, podendo refletir na sua percepção de imagem.

No entanto, a insatisfação com a imagem corporal, não apenas dos idosos, mas de uma maneira geral, é um dos fatores principais que induzem um indivíduo a praticar atividade física, de modo que pesquisam comprovam uma melhor satisfação da percepção corporal. Balestra (2002) relaciona a atividade física as melhoras na percepção da imagem corporal. Em idosos, pode contribuir numa melhor compreensão sobre suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais.

Corroborando com esse pensamento, Benedetti et al, (2003), pontua que (a) atividade física regular é um estímulo no bem-estar, contribuindo com a melhora da independência, refletindo em uma melhor autoimagem.

Em um estudo realizado com idosas praticantes e não praticantes de atividade física, consegue-se perceber que no grupo que realizava a prática de atividade física, cerca de aproximadamente 62% gostariam de emagrecer e 38% ganhar peso, já no grupo não praticantes, todas idosas gostariam de perder peso, determinando elevado grau de insatisfação com a gordura corporal (MATSUO et al.,

2007). Pode-se perceber através desse estudo que a prática regular de atividade física, beneficia também no controle da gordura, auxiliando na percepção corporal.

Bevilacqua et al (2012), investigaram a percepção da imagem corporal em mulheres ativas, praticantes de ginástica e/ou alongamento, participaram 47 mulheres com média de 60,87 anos, que praticam exercícios regularmente. De modo que apresentaram mesmo mostrando-se insatisfação com sua imagem, em sua maioria, pelo excesso de peso corporal, o autor deixa claro que a prática regular de exercício, podem influências na imagem corporal, porém apenas o exercício físico não proporciona a satisfação com a imagem corporal.

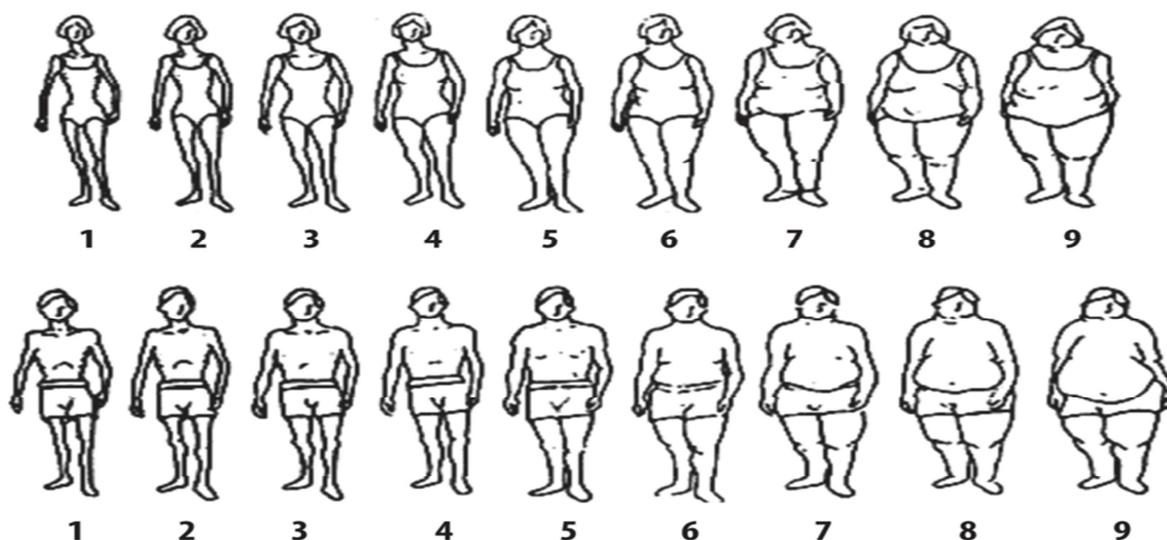
3 METODOLOGIA

Esta Pesquisa se caracteriza descritiva, segundo GIL (2010), a pesquisa descritiva tem como principal objetivo descrever características de determinada população ou fenômeno ou estabelecimento de relações entre variáveis. Uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados.

A pesquisa foi realizada no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba com idosos praticantes de atividades físicas do Programa Universidade Aberta no Tempo livre. No entanto, para participar da pesquisa foi tomado como critérios de inclusão, idosos com idade mínima de 60 anos, devidamente matriculados no Programa e que estivessem participando há mais de 2 anos das atividades, os que não preencheram os requisitos acima e os que se recusaram em assinar os devidos termos de compromisso, foram omitido da pesquisa.

A coleta de dados para percepção de imagem foi feita através da escala original de silhuetas sugerida por Stunkard et al (1983). Em seguida, utilizou-se a balança da marca WELMY, fita antropométrica para medição de circunferência da cintura /quadril e o medidor de altura de parede, como também a caracterização, afim de obter mais informações sobre a população pesquisada. Nesse sentido o questionário é “uma técnica de coleta de dados que consiste em um rol de questões propostas por escrito às pessoas que estão sendo pesquisadas” (GIL, 2010, p. 137). Primeiramente os idosos assinaram um termo de consentimento livre esclarecido. Em seguida foi pedido para que respondam através da silhueta e o questionário com ajuda do pesquisador, logo depois a medição do peso, altura (para os cálculos do Índice de Massa Corporal) e circunferência da cintura e quadril, para fazer uma relação de ambas.

Para a análise da percepção corporal as informações foram obtidas através das silhuetas sugeridas por Stunkard et al 1983.



Nessa escala os idosos escolhiam uma imagem que se aproximasse com sua aparência corporal real, como também da sua imagem ideal. Para avaliação subtrai aparência real pela ideal, para valores iguais a zero o indivíduo é classificado como satisfeito, para variação diferente de zero, é classificado como insatisfeito com sua aparência tanto pela magreza ou pelo excesso de peso.

Para análise do Índice de massa corporal foi categorizado pela classificação da Organização Mundial da Saúde: baixo peso ($IMC < 18,5\text{kg/m}^2$), peso normal ($IMC \geq 18,5$ e $< 25\text{kg/m}^2$), sobrepeso ($IMC \geq 25\text{kg/m}^2$ e $< 30\text{kg/m}^2$) e obesidade ($IMC \geq 30\text{kg/m}^2$). Em relação cintura-quadril, foi obtida dividindo-se o valor numérico da circunferência da cintura pelo do quadril, ambos em centímetros, e o resultado avaliado segundo os pontos de corte para RCQ da World Health Organization (1998). cujo a classificação para Homens: favorável $< 1,0$; desfavorável $\geq 1,10$ e Mulheres: favorável $< 0,85$; desfavorável $\geq 0,88$

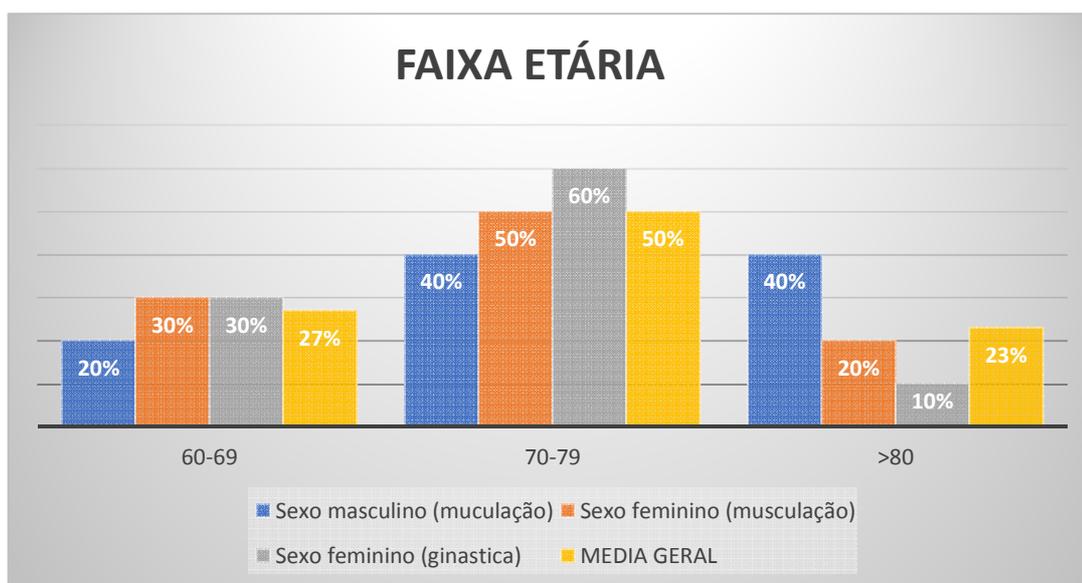
Por fim foi realizado uma caracterização dos participantes, cujo designou em determinados pontos:

IDADE
MODALIDADE ESPORTIVA PRATICADA NO PROGRAMA
HÁ QUANTO TEMPO PARTICIPA DO GRUPO

Por ser tratar de uma pesquisa com seres humanos, o presente estudo segue a recomendação da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP, que foi aprovado pelo, cujo CAAE: 21345419.0.00005187, expresso na Resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde – CNS/MS. De acordo com tal resolução, foi feita uma solicitação e/ou autorização para a coleta de dados, através de um termo de consentimento livre e esclarecido assinado em duas vias pelos participantes, que assegurará o anonimato durante a divulgação dos resultados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

GRÁFICO 1- Idosos do programa universidade aberta ao tempo livre, de acordo com a faixa etária, sexo e atividade física.



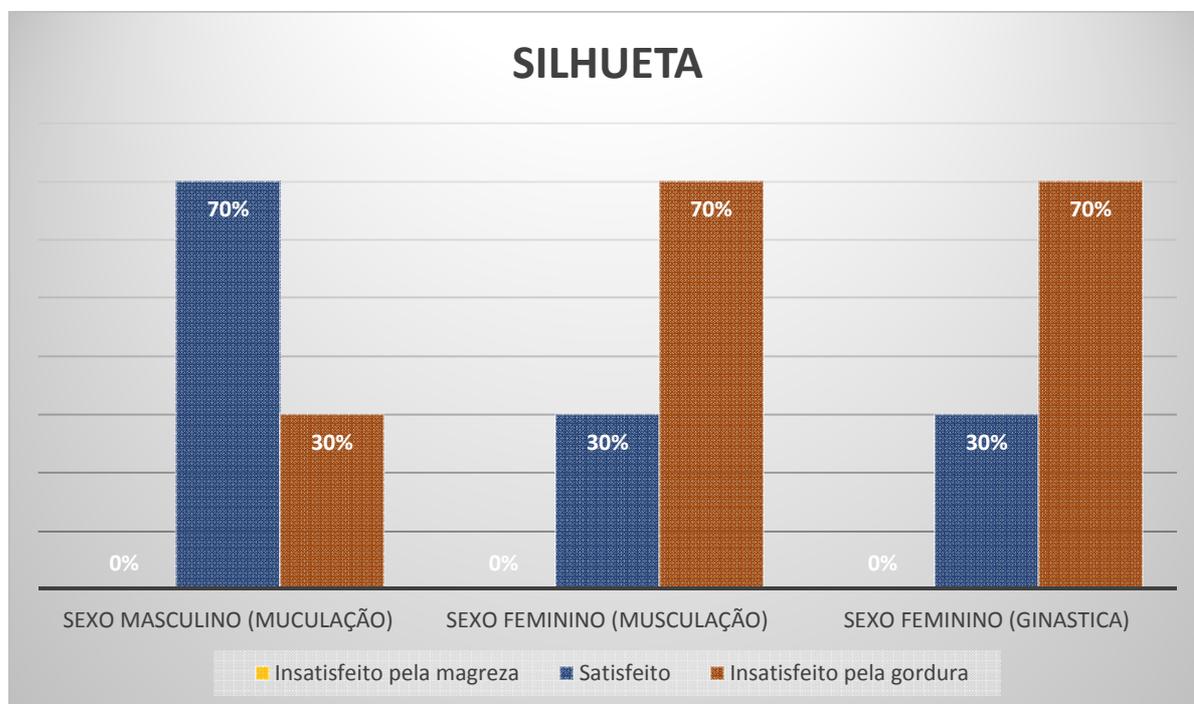
Pode-se observar que a faixa etária dos idosos pesquisados, cerca de 50% deles, possuem idade entre 70-79 anos. De forma, Considera-se que a idade pode ter relação com o aumento da insatisfação corporal, porém no estudo de Souto et al (2016), os resultados mostram que as mulheres apontam uma discordância para a silhueta atual, mas sem apresentarem diferenças significativas para silhueta ideal, indicando que a idade não é um fator determinante na percepção que a mulher tem do seu corpo.

Matsuo et al (2007), ressalta que não é pelo fato da idade que a percepção da imagem dos idosos sofre distorção, mas na sua maioria, devido a limitações de movimento, patologias e principalmente a influência de estereótipos no seu convívio social, no entanto esses problemas poderiam acontecer em qualquer idade da vida.

Constatou-se também, os idosos que se enquadram na faixa etária acima de 80 anos, cerca de 40% é do sexo masculino praticantes de musculação, 20% do sexo feminino musculação e 10% do sexo feminino ginástica. No entanto, apesar do grupo do sexo masculino praticantes de musculação ter uma faixa etária mais avançada, não desfavoreceu nos resultados encontrado abaixo, entendendo que a idade não seja influenciadora na percepção corporal.

Nos estudos realizados por Souza et al (2013), ao avaliar 432 homens, com objetivo de investigar o nível de satisfação e discrepância corporal de jovens e adultos, apesar de não serem idosos, um dos fatores analisados seria a idade, os resultados demonstram que independentemente da idade, houve grande índice de insatisfação com o corpo, no entanto a idade neste estudo não possuiu relação com a satisfação corporal.

GRÁFICO 2- Nível de insatisfação corporal, referente a silhueta de percepção corporal.



Através do gráfico 2, referente a percepção da imagem corporal, de acordo com a escala de silhuetas sugeridas por Stunkard (1983). Pode-se observar que não houve discrepância na percepção da imagem corporal em relação ao sexo feminino praticantes de ginástica e musculação, ambas as mulheres pesquisadas que praticam as modalidades esportivas, apresentam cerca de 70% no nível de insatisfação pela gordura, 30% satisfeita e nulo para insatisfeito pela magreza. No entanto, consideram-se o fato desse estudo não haver relação entre as idosas que praticam ginastica ou musculação.

Em um estudo realizado por Matsuo et al (2007), analisaram 32 idosas com idade média de $70 \pm$, inscritas no Projeto Sênior para a Vida Ativa, com intuito de avaliar e comparar a imagem corporal atual e ideal de idosas praticantes e não praticantes de um programa de educação física. Os resultados se aproximam realizados nesse estudo, as idosas que praticavam atividade física, cerca de 62,5% eram insatisfeitas com a imagem corporal pela gordura e gostariam de emagrecer.

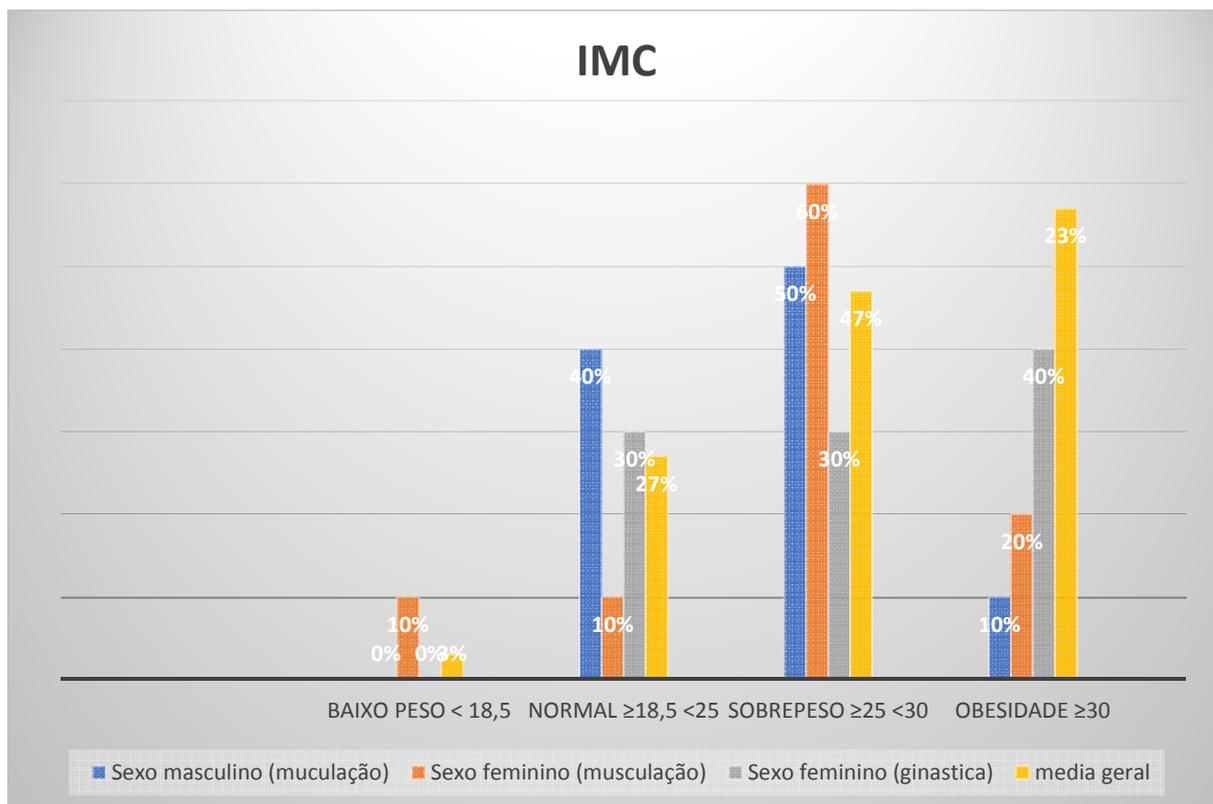
McLaren e Kuh (2004), investigando mulheres idosas, identificaram uma prevalência de aproximadamente 80% de descontentamento com seu corpo e peso, resultado semelhante ao encontrado no grupo investigado

Em contrapartida, o nível de satisfação do sexo masculino é relativamente superior ao sexo feminino, de maneira que apenas 30% dos idosos é insatisfeito pelo o excesso, e 70% satisfeito com sua imagem corporal, no entanto, a menor prevalência com a insatisfação da imagem corporal foram observados no sexo masculino.

Os estudos que corroboram com esses achados são o de Halliwell e Dittmar (2003) que, entrevistaram 42 mulheres e homens, com o objetivo de avaliar a relação que tinham com seus corpos, principalmente nas mudanças com o processo

de envelhecimento. Os resultados revelaram que os homens tendem a focalizar a funcionalidade e as mulheres a aparência. Portanto, estas descobertas podem facilitar na ideia que há insatisfação com o corpo nas mulheres durante velhice, visto que, estas encaram o envelhecimento negativamente devido seu impacto na aparência.

GRAFICO 3- Medidas antropométricas



Índice de massa corporal (IMC)

Cerca de 47% dos idosos analisados estão enquadrados com sobrepeso e 23% com obesidade, segunda OMS (1998). Esse é um dos fatores mais preocupantes, visto que, a obesidade é um fator de risco para a saúde, além disso, trata-se de um grupo de idosos ativos e inseridos em programa de exercício físico regular, o que favorece a necessidade de mais investigações acerca da efetividade (princípios científicos do treinamento: individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, continuidade, volume-intensidade) desses exercícios realizado no programa e a fatores relacionado ao estado nutricional das idosas.

No entanto, essa tendência de excesso de peso e risco já foi identificada em outros estudos com idosas, que mostram prevalências de obesidade aproximadas, e mesmo superiores a 50% (BARBOSA, et al, 2007).

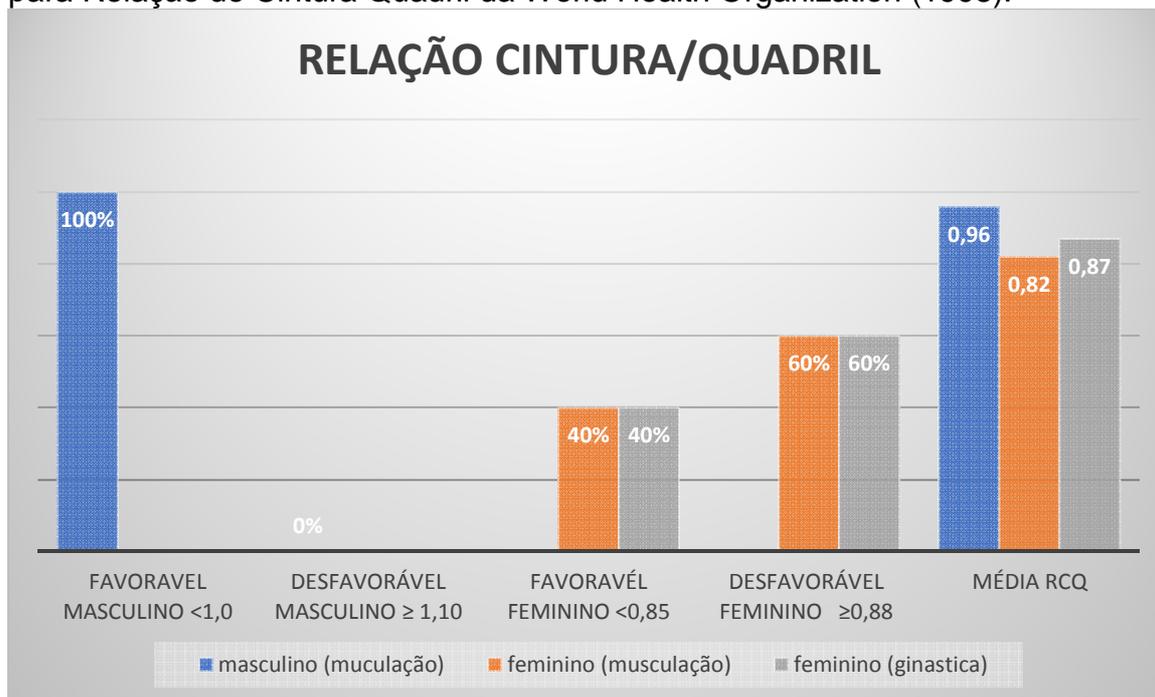
Pode-se considerar que a obesidade é um dos principais fatores que influenciam fortemente na imagem corporal, devido aos seus diferentes tipos de acúmulo de gordura, identificados pelo excesso de peso e depósito de gordura.

Contudo pode-se averiguar no estudo de Tribess (2006), com idosas participantes de grupos de terceira idade foi identificado que o IMC alto e uma

variável que influencia fortemente a insatisfação corporal em relação ao nível de atividade física.

Considerando-se a faixa etária normal e obesidade, observa-se um melhor índice de acordo com a organização mundial da saúde ao sexo masculino que pratica musculação, corroborando essa variável, com uma melhora na percepção da imagem corporal em concordância com a silhueta.

Gráfico 4- Relação de cintura-quadril, levando em consideração os pontos de corte para Relação de Cintura Quadril da World Health Organization (1998).



RCQ: relação cintura-quadril

De acordo com as pontes de corte em relação cintura/quadril, 60% das mulheres mostra RCQ desfavorável, em contrapartida para o sexo masculino foi nula, todos os idosos mostraram-se a relação favorável, considerando-se nesse aspecto, um ponto relevante na contribuição da distorção da imagem corporal das idosas analisada neste estudo.

Conforme Pereira et al (2009), as mulheres apresentaram uma chance de 3,92 vezes maior de ter uma RCQ inadequada, pela sua composição corporal. Com isso, pode ter uma influência de distorção em sua imagem.

Pode-se observar também através da tabela que não houve diferença em relação as idosas praticantes de musculação e ginástica, porém na média geral o índice favorece no exercício de musculação. De fato, podendo argumentar que as idosas que praticam musculação se sobressaíram na RCQ, referente as idosas da ginástica, apesar disso, não houveram diferença em relação a percepção da imagem corporal.

5 CONCLUSÕES

Pode-se concluir que apesar dos idosos terem uma idade avançada, não influenciou nos resultados da pesquisa, referente a percepção da imagem corporal.

Conclui-se também que entre os praticantes de ginástica e musculação do sexo feminino, não houveram diferença na percepção da imagem corporal, porém em relação ao sexo masculino, observa-se uma menor prevalência com a insatisfação da imagem corporal.

Com os achados referente ao IMC, nota-se uma preocupação muito grande, pois cerca de 70% dos idosos estão enquadrados com obesidade e trata-se de um grupo que pratica atividade física regularmente.

De acordo com a relação cintura-quadril, todos os homens analisados estão dentro do nível de RCQ indicado pela organização mundial da saúde, diferente das mulheres, apenas 40%, tornando um dos aspectos mais relevantes para relacionar com a percepção da imagem corporal encontrada nesse estudo.

Sugere-se que as próximas pesquisas possam investigar os principais fatores que causam alterações na percepção e insatisfação da imagem corporal.

Recomenda-se que medidas antropométricas (principalmente de cintura), avaliação da satisfação com a imagem corporal e acompanhamento nutricional sejam inseridos como procedimentos sistemáticos nos programas para idosos.

Portanto, independentemente do tipo do exercício, o mais importante é que a pessoa idosa possa ser conscientizada acerca dos benefícios gerais dos exercícios adequado ao seu estado geral e possam ter sempre estudos a este respeito.

Diante de todos esses pontos, discussões, leituras, ficou-se claro que independentemente da faixa etária de idade, da prática de atividade física, dos índices corporais, os indivíduos dessa pesquisa e da grande maioria dos estudos caminham insatisfeito com a sua imagem corporal.

REFERÊNCIAS

BALESTRA, C.M., **Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de praticantes de física**. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física de Campinas, UNICAMP, 2002.

BARBOSA A.R., SOUSA J.M.P., LEBRÃO M.L., MARUCCI M.F.N., **Nutritional status and physical performance of elderly in the city of São Paulo**. Rev Assoc Med Bras. 2007;53(1):75-9.

BARRETO, J. **Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio atual**. **Sociologia**, v. 15, p. 289-301, 2005. Disponível em: < <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3733.pdf>. >. Acesso em: 15 ago. 2019.

BEVILACQUA, L.A; DARONCO, L.S.E, BALSAN, L.N.G. **Fatores associados a insatisfação com a imagem corporal e autoestima com mulheres ativas**. Saluvista, Bauru, v. 31 n., p. 55-69, 2012.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 5ª. Ed. São Paulo: Atlas, 2010.

Ferreira, L. (2012). Validação da Body Appreciation Scale (Bas), Life Satisfaction Index for The Third Age (Lsita) e do Aging Perception Questionnaire (APQ) para a Língua Portuguesa no Brasil: **Um Estudo em Idosos Brasileiros. 468f. Dissertação de doutorado em Educação Física, na Área de Concentração Atividade Física Adaptada**. Campinas (SP): Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

HALLIWELL, E.; DITTMAR, H. **A qualitative investigation of women's and men's body image concerns and their attitudes toward aging**. Sex Roles Sex Roles Sex Roles, v. 49, p. 675- 684, 2003

LOPES K.M.D.C., OLIVEIRA R.J., LIMA, R.M., GODOY J.R.P., SILVA V.Z.M., SILVA M.L. **Associação entre imagem corporal e variáveis da aptidão física relacionada à saúde em mulheres idosas**. Rev Geriatr Gerontol Aging 2012;6(2):167-76.

LAREN M.C L, KUH D. **Body dissatisfaction in midlife women**. J Women Aging. 2004;16(1-2):35-54

Pereira EF, et al. **Relação entre diferentes indicadores antropométricos e a percepção da imagem corporal em idosas ativas** Rev Psiq Clín. 2009;36(2):54-9

P.N.S.N **Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição**. Brasília: Ministério de Saúde; 1989

Revista FAROL – Rolim de Moura – RO, **O envelhecimento humano e seus aspectos psicossociais** v. 6, n. 6, p. 77-89, jan./2018

TEIXEIRA, I. N. D'A. O.; NERI, A. L. **Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida**. Psicologia USP, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 81-94, mar. 2008. Disponível em: . Acesso em: 15 ago. 2019

Thompson JK. **The (mis)measurement of body image: ten strategies to improve assessment for applied and research purposes**. *Body Image*. 2004;1(1):7-14.

Thompson JK, Covert MD & Storer S. **Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation**. *International Journal of Eating Disorders*. 1999; 26, 43–51.

Tiggemann M. **Body image across the adult life span: stability and change**. *Body Image*. 2004; 1: 29–41

TRIBESS S. **Percepção da imagem corporal e fatores relacionados à saúde em idosas**. *Rev Bras Cine Des Hum*. 2006;8:113

SHILDER, P. **A imagem do corpo. As energias construtivas da Psique**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SOUTO, S. V. D.; NOVAES, J.F. ; MONTEIRO, M.D.; NETO, G.R²; CARVALHAL, M.I.M.I; COELHO E. **Imagem corporal em mulheres adultas vs. meia-idade e idosas praticantes e não praticantes de hidroginástica**, *Motri*. vol.12 no.1 Ribeira de Pena mar. 2016

Stunkard AJ, Sorenson T, Schlusinger F. Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. In: Kety SS, Rowland LP, Sidman RL, Matthysse SW (eds.). **The genetics of neurological and psychiatric disorders**. New York: Raven; 1983. p. 115-20.

SOUZA LR de M, SANTOS CAV, LIMA SF, VASCONCELOS AC, MELO GF. **O corpo na perspectiva masculina: a satisfação com a Imagem Corporal e sua relação com discrepância na percepção, IMC, escolaridade e idade**. *R. bras. Ci. e Mov* 2013;21(2): 49-56.

Viana, H.B. (2007). **Atividade Física, Envelhecimento e a Imagem Corporal.** (Cap.13). In: Tavares, M.C.G.C.F. O Dinamismo da Imagem Corporal. São Paulo (SP): Phorte.

Matsuo R. F.; Velardi M. Marília; Brandão, M.R.F; Miranda, M.L.J **IMAGEM CORPORAL DE IDOSAS E ATIVIDADE FÍSICA**, Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2007, 6(1) 37-43.

World Health Organization . Obesity: **Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consulation on Obesity. Geneva;** 1998.

World Health Organization. Obesity: **preventing and manging the global epidemic – report of a WHO consultation on obesity. Geneva: World Health Organization;** 2000.

AGRADECIMENTOS

A Deus por me dar força quando pensei que não ia dar conta, ele com toda sua misericórdia me tornando cada vez mais forte em cada obstáculo;

À minha orientadora, com toda sua paciência e confiança em mim, sem contar, nas horas de agonia em plena madrugada, tirando todas as dúvidas necessárias e pela toda sua dedicação para realização desse estudo;

Aos professores que fazem parte dessa banca avaliadora, saibam que se estão presentes nelas, é que vocês marcaram minha vida na graduação de alguma forma e só tenho que agradecer por aceitarem a esse convite.

A meus familiares, (pais, tia, irmã) que mesmo distante, falando palavras de incentivos e isso me ajudava a continuar batalhando pelos meus sonhos, amo vocês

A todos os idosos que contribuíram para realização da pesquisa, que de modo voluntário, aceitaram participar, dando o sentido para todos esses resultados;

Por fim, à todos os amigos que estão desde do princípio comigo e os que vieram pra somar nesse ano, (Roberta, Rute, Nunes, Rhayssa, Daniel, David, Berg, Caio), que estão sempre torcendo pelo meu sucesso, vocês foram essencial na minha vida.