



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE FISIOTERAPIA

YVINNA TAMIRIS RODRIGUES

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PERCEPÇÃO CORPORAL EM
IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.**

CAMPINA GRANDE – PB

2017

YVINNA TAMIRIS RODRIGUES

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PERCEPÇÃO CORPORAL EM
IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC
apresentado sob forma de artigo ao curso de
graduação em Fisioterapia da Universidade
Estadual da Paraíba, em cumprimento à parte das
exigências para obtenção do grau de Bacharel em
Fisioterapia.

**Orientadora: Prof^a Dr^a Vitória Regina Quirino
de Araújo**

CAMPINA GRANDE – PB

2017

É expressamente proibida 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 da dissertação.

R696i Rodrigues, Yvinna Tamiris.

Influência do exercício na percepção corporal em idosos
[manuscrito] : uma revisão sistemática / Yvinna Tamiris
Rodrigues. - 2017.

27 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia)
- Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas
e da Saúde, 2017.

"Orientação: Profa. Dra. Vitória Regina Quirino de Araújo,
Departamento de Fisioterapia".

1. Idosos. 2. Percepção corporal. 3. Imagem corporal. 4.
Atividade física. I. Título.

21. ed. CDD 613.71

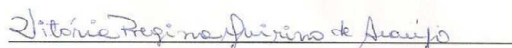
YVINNA TAMIRIS RODRIGUES

**INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PERCEPÇÃO CORPORAL EM
IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA**

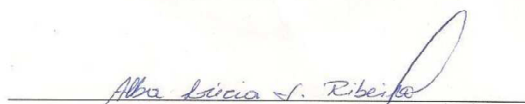
Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado, na modalidade de artigo científico, ao departamento de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba como requisito para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovado em 04 / 04 / 2017.

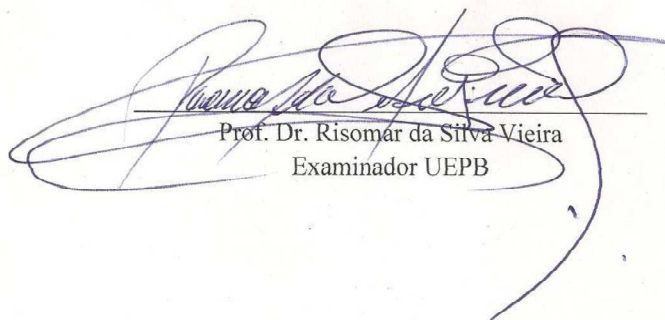
Banca Examinadora



Prof.ª Dr.ª Vitória Regina Quirino de Araújo
Orientadora UEPB



Prof. Esp. Alba Lúcia Ribeiro
Examinadora UEPB



Prof. Dr. Risomar da Silva Vieira
Examinador UEPB

Dedico essa conquista à Deus, aos meus pais, José Ronaldo Rodrigues e Maria do Socorro Rodrigues, a minhas irmãs e amigos.

AGRADECIMENTOS

À Deus primeiramente, por toda graça e amparo durante essa trajetória. Pelas dificuldades que me fizeram crescer e amadurecer como pessoa e profissional e pela oportunidade dada a cada dia de recomeçar.

À Santa Mãe de Deus por sua infinita misericórdia e interseção em minha vida.

À professora Vitória Regina Quirino de Araújo pela paciência e dedicação ao meu trabalho, suas leituras e correções sugeridas ao longo dessa orientação.

Ao meu pai José Ronaldo Rodrigues, a minha mãe Maria do Socorro Rodrigues, as minhas avós, as minhas tias Selma e Sônia, as minhas irmãs, pela esperança e otimismo depositados em mim desde criança, vocês são o motivo disso tudo.

Aos professores do Curso, em especial, que contribuíram ao longo de cinco anos, por meio das disciplinas e debates, para a formação da profissional que serei e, indiretamente, para o desenvolvimento desta pesquisa.

As minhas amigas Bianca Miranda, Marcela Monteiro, Raíssa Taveira, Racklayne Ramos, pelos momentos de amizade, pela compreensão e disposição em ajudar nos momentos de dificuldade e por se fazerem irmãs nas horas mais difíceis.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	05
2	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	07
3	METODOLOGIA.....	12
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
5	CONCLUSÃO.....	21
	REFERÊNCIAS.....	24

INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PERCEPÇÃO CORPORAL EM IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

Yvinna Tamiris Rodrigues¹

RESUMO

O aumento da longevidade e a maior expectativa de vida refletem o crescimento do contingente de idosos. É nessa etapa da vida que se concentra o momento mais dramático de mudança de percepção corporal. A não-aceitação do processo de declínio do corpo, que poderá ocorrer com o envelhecimento e a exigência social por um ideal físico difícil de ser alcançado, geram insatisfação com a aparência física. Estudar formas de minimizar a intensidade das alterações fisiológicas e o desenvolvimento de mecanismos que melhorem a satisfação e adaptação do idoso à sua condição e a criação de estratégias que promovam qualidade no envelhecimento são imprescindíveis. **Objetivo:** Analisar a influência do exercício na percepção da imagem corporal em idosos. **Metodologia:** Revisão sistemática a partir de levantamento bibliográfico realizado por meio de consulta nas bases de dados da Biblioteca Scielo Brasil, Portal de Periódicos CAPES e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Utilizou-se como critérios de inclusão: estudos sobre a temática publicados no período dos últimos cinco anos (2011 a 2016), no idioma português, oriundo de pesquisas, revisões sistemáticas, reflexões e relatos de experiência disponíveis na íntegra e no formato online. **Resultados:** A seleção foi realizada após leitura criteriosa dos artigos encontrados nas bases de dados, sendo selecionados apenas os que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão deste estudo. As principais informações foram reunidas para realização de análise descritiva buscando estabelecer uma compreensão e ampliar o conhecimento sobre o tema pesquisado. No que diz respeito a amostra, os artigos foram selecionados quanto ao nível de interesse, totalizando dez artigos. **Conclusão:** A análise dos estudos disponibiliza evidências de que o exercício físico é um grande aliado na promoção da percepção positiva da imagem corporal. Porém, identificou-se a inexistência de um método protocolado de avaliação ou uma padronização, o que torna a investigação cada vez mais subjetiva dificultando as conclusões de como o exercício pode ser efetivo na percepção da imagem corporal no que diz respeito ao tipo de exercício e frequência de exercício mais apropriado para este fim.

Palavras-chave: Idosos 1. Percepção corporal 2. Imagem corporal 3. Exercício físico 4.

¹ Aluna de Graduação em Fisioterapia na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.
Email: yvinnarodrigues@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, assim como em diversos países em desenvolvimento, o aumento da população idosa vem ocorrendo de forma muito rápida e progressiva, o aumento da população idosa brasileira será de 15 vezes, aproximadamente, entre 1950 e 2025, enquanto o da população como um todo será de não mais que cinco vezes no mesmo período. Tal aumento colocará o Brasil, em 2025, como a sexta população de idosos do mundo, em números absolutos. Nas últimas décadas, esse fato tem aumentado a consciência de que está em curso um processo de envelhecimento (DAWALIBI *et al.*, 2013).

Segundo Ribeiro *et al.* (2015) o envelhecimento humano apresenta-se cada vez mais como temática de estudo, devido ao desenho que se traça em âmbito mundial em que ocorre o gradual aumento da população idosa, somado à diminuição das taxas de natalidade observadas nas últimas décadas.

Falar de envelhecimento é abrir o leque de interpretações que se entrelaçam ao cotidiano e a perspectivas culturais e biológicas diferentes. Alguns o caracterizaram como uma diminuição geral das capacidades da vida diária, outros o consideram como um período de crescente vulnerabilidade e de cada vez maior dependência no seio familiar. Outros, ainda, veneram a velhice como o ponto mais alto da sabedoria, bom senso e serenidade. Cada uma destas atitudes corresponde a uma verdade parcial, mas nenhuma representa a verdade total. O envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros (FECHINE; TROMPIERI. 2012).

Pesquisadores destacam que as diferenças no modo como cada ser envelhece são influenciadas por vários fatores como o estado de saúde, gênero, estilo de vida, local de residência, entre outros, e que estes devem ser fontes de pesquisa e análise quando se pensa em indicadores para o envelhecimento humano com qualidade (RIBEIRO *et al.*, 2015).

De acordo com Blessmann (2004) *apud* Teixeira *et al.*, (2012), a velhice é uma etapa da vida, assim como a infância e a juventude, na qual se concentra o momento mais dramático de mudança de percepção corporal. Essa mudança se ajusta gradualmente ao corpo durante o processo de envelhecimento, mas pode sofrer modificações devido aos comprometimentos patológicos ou por distúrbios da motivação que podem ocasionar mudanças na funcionalidade e na aparência física. Essa percepção também pode sofrer distorções devido à visão negativa

em relação à velhice, baseada na falsa ideia de que envelhecer gera incompetência e perda da autonomia.

Segundo Schilder (1999) *apud* Teixeira *et al.* (2012) a percepção corporal é a representação do corpo humano formada na mente, e a apresentação do corpo para si mesmo e para o mundo. A percepção que temos do nosso corpo é influenciada pelos conceitos e valores da sociedade e se estrutura também através do contato social. A imagem corporal é formada a partir das sensações, influenciadas pelo que a sociedade e a mídia pensam idealizam e determinam sobre o corpo.

Segundo Mataruna (2004) a imagem corporal é a figuração do próprio corpo formada e estruturada na mente do mesmo indivíduo. É o conjunto de sensações cinestésicas construídas pelos sentidos, oriundos de experiências vivenciadas pelo indivíduo criando um referencial do seu corpo. Desenvolve-se desde o nascimento até a morte, sofrendo modificações que implicam na construção contínua, e reconstrução incessante, resultante do processamento de estímulos, sofrendo adaptações e transformações globais de acordo com o momento vivido.

Uma das formas de conscientização da percepção da imagem corporal é a prática da atividade física. Estudos comprovam que o movimento é capaz de influenciar positivamente a percepção corporal. Para Tavares (2003) *apud* Gonçalves *et al.* (2012), a prática de atividade física (incluindo o exercício) deve proporcionar ao indivíduo vivências que possibilitem um desenvolvimento de sua imagem corporal, o que implica, em última instância, tornar-se consciente de seus próprios sentimentos e reações fisiológicas em relação ao corpo e à atividade funcional, respeitando seus limites e suas possibilidades.

A não-aceitação do processo de declínio do corpo que poderá ocorrer com o envelhecimento e a exigência social por um ideal físico difícil de ser alcançado geram insatisfação com a aparência física. Estudar formas de minimizar a intensidade das alterações fisiológicas e o desenvolvimento de mecanismos que melhorem a satisfação e adaptação do idoso à sua condição e a criação de estratégias que promovam qualidade no envelhecimento são imprescindíveis. Assim, surgiu o objetivo deste estudo em analisar a influência do exercício na percepção da imagem corporal em idosos, através de estudos publicados.

2 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

O envelhecimento humano é um fenômeno muito discutido e investigado na sociedade atual. O aumento da longevidade e a maior expectativa de vida decorrente dos avanços da ciência refletem o crescimento do contingente de idosos (FONSECA et al., 2012). A velhice envolve um processo fisiológico, onde o ritmo e o declínio de determinadas funções orgânicas variam de um órgão a outro, como também entre idosos da mesma idade. Segundo Balestra (2002) o envelhecimento orgânico não é homogêneo. Alguns tecidos não envelhecem, outros se renovam constantemente e outros, finalmente, não se renovam nunca, certos idosos, por vezes, parecem mais velhos que a sua idade biológica, enquanto que, com outros, acontece exatamente o contrário.

Dessa forma, o envelhecimento pode variar de indivíduo para indivíduo, sendo gradativo para uns e mais rápido para outros. Essas variações são dependentes de fatores como estilo de vida, condições socioeconômicas e doenças crônicas. No que diz respeito ao declínio “biológico” pode-se citar aspectos nos planos molecular, celular, tecidual e orgânico do indivíduo, enquanto o conceito psíquico é a relação das dimensões cognitivas e psicoafetivas, interferindo na personalidade e afeto (FECHINE; TROMPIERI. 2012).

O envelhecimento é um fenômeno que atinge todos os seres humanos, independentemente. Sendo caracterizado como um processo dinâmico, progressivo e irreversível, ligados intimamente a fatores biológicos, psíquicos e sociais (BRITO; LITVOC, 2004). É importante ressaltar que as modificações fisiológicas normais podem mascarar ou dissimular certos sintomas de doença, o que erroneamente leva o envelhecimento a ser considerado como um fenômeno patológico. De acordo com DAWALIB *et al.* (2013) envelhecer não é sinônimo de doença e inatividade, para a literatura gerontológica envelhecer é considerado um evento progressivo e multifatorial, e a velhice é uma experiência potencialmente bem-sucedida, porém, heterogênea, e vivenciada com maior ou menor qualidade de vida.

Atualmente, os especialistas no estudo do envelhecimento referem-se a três grupos de pessoas mais velhas: os idosos jovens, os idosos velhos e os idosos mais velhos. O termo “idosos jovens” geralmente se refere a pessoas de 65 a 74 anos, que costumam estar ativas, cheias de vida e vigorosas. Os idosos velhos, de 75 a 84 anos, e os idosos mais velhos, de 85 anos ou mais, são aqueles que têm maior tendência para a fraqueza e para a enfermidade, e

podem ter dificuldade para desempenhar algumas atividades da vida diária (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

Segundo Schneider e Irigaray (2008) a distinção entre idosos jovens, idosos velhos e idosos mais velhos pode auxiliar no entendimento de que o envelhecimento não é algo determinado pela idade cronológica, mas é consequência das experiências passadas, da forma como se vive e se administra a própria vida no presente e de expectativas futuras; é, portanto, uma integração entre as vivências pessoais e o contexto social e cultural em determinada época, e nele estão envolvidos diferentes aspectos: biológico, cronológico, psicológico e social.

A partir da reflexão anterior, conclui-se que envelhecer implica alterações físicas e psicológicas as quais, com o aumento da idade cronológica, trazem alterações nas dimensões corporais. As variáveis proprioceptivas sofrem modificações: idosos apresentam diminuição de sensibilidade, alteração na coordenação motora, têm um maior tempo de resposta dos músculos efetores, perda de equilíbrio e menor destreza nos movimentos (FONSECA et al., 2012).

Segundo o autor acima citado, a percepção das dimensões corporais com avançar da idade está relacionada com a integridade do sistema nervoso e do esquema corporal. Este é um aspecto neurológico que representa as relações espaciais desse indivíduo entre as partes do corpo percebidas cinestésica e proprioceptivamente. Caracteriza-se por uma interação neuromotora que permite perceber o próprio corpo no espaço e desenvolver as ações de forma adequada.

Para Monteiro (2012) é importante compreender a imagem corporal como representação mental do próprio corpo pois, muitas vezes o termo tem sido associado meramente a imagem visual do corpo, porém ele é mais amplo porque remete a imagem mental ou representação mental do corpo.

Imagem corporal é a figuração do próprio corpo formada e estruturada na mente do mesmo indivíduo, ou seja, a maneira pela qual o corpo se apresenta para si próprio. É o conjunto de sensações cinestésicas construídas pelos sentidos, oriundos de experiências vivenciadas pelo indivíduo criando um referencial do seu corpo. Desenvolve-se desde o nascimento até a morte, dentro de uma estrutura complexa e subjetiva, sofrendo modificações que implicam na construção contínua, e reconstrução incessante, resultante do processamento de estímulos, sofrendo adaptações e transformações globais de acordo com o momento vivido (MATARUNA, 2004).

Este conceito vai de encontro com o de Coradini et al (2012) o qual define imagem corporal como a experiência psicológica de alguém sobre a aparência e o funcionamento do seu corpo. É a maneira pela qual nosso corpo aparece para nós mesmos, correspondendo à representação mental do próprio corpo.

A imagem corporal sofre influências da imagem visual, tátil e postural, porque ao entrarmos em contato com o mundo através desses sentidos, a textura, as formas humanas ou de objetos fazem com que assumamos uma nova representação mental sobre determinado aspecto. O corpo está em constante mudança, influenciado pelos ciclos da vida, em que cada pessoa deverá vivenciar essas alterações, adaptando-se com aceitação (SCHILDER, 1999 *apud* SILVA; LANGE, 2010).

Sendo a percepção corporal o retrato de nosso corpo formado em nossa mente, esse retrato seria elaborado através das sensações que são dadas para nós, ou seja, da maneira que vemos o nosso corpo, através das sensações táteis, das impressões olfativas e de dor, das sensações térmicas, das inervações, dos músculos e das vísceras. O esquema corporal é uma imagem tridimensional que temos de nós mesmos e incluem, na elaboração da imagem corporal, elementos conscientes e inconscientes, sofrendo influências dos desejos, das atitudes emocionais e das interações com os outros e com o meio (BALESTRA, 2002)

A imagem corporal vai se desenvolvendo como um produto da relação do indivíduo consigo mesmo e com os outros. É uma unidade adquirida, dinâmica, portanto alterações corporais provocam mudanças na imagem corporal (CAMPAGNA; SOUZA, 2006). Fonseca (2012) enfatiza ainda o fato do esquema corporal ser dinâmico, ou seja, as alterações posturais, o espaço próximo ao alcance dos segmentos e qualquer situação que o corpo participe do movimento de forma consciente é somada ao modelo corporal, tornando-se parte desse esquema.

Para Monteiro (2012) a imagem corporal se constrói nas referências e na comparação com o outro, sendo influenciada pelo meio estando em constante remodelação. O desgaste natural do organismo, provoca perda na multiplicidade do sistema sensorial e altera o processo de fornecimento de informações sobre a percepção corporal. O envelhecimento traz também impactos emocionais e uma interpretação distorcida dos parâmetros corporais (FONSECA, 2012).

Segundo Balestra (2002) a percepção corporal dos idosos ajusta-se gradualmente ao corpo durante o processo de envelhecimento, porém, pode sofrer alterações, devido aos comprometimentos patológicos ou devido a distúrbios da motivação que podem causar alterações no movimento. Muitos declínios físicos encontram-se associados a perda de interesse por parte dos idosos em manter-se ativos para a busca da realização de seus objetivos, com a preservação da autonomia, sobretudo a funcional. Os objetivos dos idosos, mesmo que sejam simples, como a habilidade para a prática Atividades Básicas da Vida Diária são essenciais à continuidade da vida. Quando os idosos são capazes de mantê-los, o risco de perderem a direção de seus movimentos rumo a novas experiências fica reduzido.

A manutenção de objetivos é o que manterá a pessoa idosa conectada com o mundo. Através das relações de troca com o meio será possível agregar significados à construção pessoal, mantendo assim a integridade de sua percepção corporal. Neste processo variadas formas de intervenção são investigadas com o intuito de avaliar seus efeitos, ou descobrir variáveis correlacionadas e que fornecem evidências sobre como promover compensações longitudinais a fim de propiciar o desenvolvimento da imagem corporal. Com este intuito, o número de estudos sobre o exercício vem crescendo e importantes informações sobre a influência da atividade física sistematizada na percepção corporal estão sendo discutidas sendo levado em conta a relação entre o tempo de prática e a as melhorias na percepção corporal e autoestima.

A influência do exercício na percepção corporal foi comentada na literatura por Frederici (2004) que descreveu modificações positivas estatisticamente significantes na imagem corporal de idosos depois que esses frequentaram um programa de atividade física. De acordo com Monteiro (2012) a atividade física pode se estabelecer como um recurso no desenvolvimento da imagem corporal, desenvolve-la pode contribuir para a percepção das partes do corpo, reconhecer e valorizar as sensações corporais, gostar e ter satisfação com o corpo, reconhecer o corpo como ele é ou descobrir novas possibilidades ampliando a maneira como se enxerga o corpo.

Estimular a percepção da imagem corporal, depende da experiência de sensações, nesse contexto os exercícios físicos, através de melhorias físicas e fisiológicas, aumentam a autoestima e o bem-estar proporcionando significativa influencia nesse aspecto. Estudos comprovam que o movimento e atividade física são capazes de influenciar a percepção corporal do idoso. Para Tavares (2003) *apud* Gonçalves *et al.* (2012), a atividade física (incluindo o exercício) deve estimular no indivíduo um desenvolvimento de sua imagem corporal, tornando-

o consciente de seus próprios sentimentos e reações fisiológicas em relação ao corpo e à atividade, respeitando seus limites e suas possibilidades.

Gonçalves (2009) apud Monteiro (2012) ao estudar sobre o impacto da atividade física na imagem corporal concluiu que a atividade física exerce forte influência neste aspecto. A análise do autor demonstra que exercícios aeróbicos e atividades de relaxamento exercem maior influência nos estados de ansiedade e bem-estar. Já o treino de força contribui para a aparência física, satisfação corporal e autoestima. O autor adverte que a frequência de atividade física demonstra importante variável de efeito, devendo as intervenções, que tem por objetivo a melhoria da imagem corporal através das atividades físicas sistematizadas, considerar a adoção mínima de duas vezes semanais.

A atividade física de forma sistematizada, 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 torna-se possível a obtenção de novas representações mentais, que se somam às antigas, desenvolvendo uma imagem corporal compatível com a idade e funcionalidade, possibilitando uma reconstrução positiva e uma melhor adaptação do corpo à sociedade em que se vive (MATSUO *et al.*, 2007).

3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa de base documental, fundamentada nos pressupostos da revisão sistemática. As revisões sistemáticas são consideradas estudos secundários, que têm nos estudos primários sua fonte de dados. Entende-se por estudos primários os artigos científicos que relatam os resultados de pesquisa em primeira mão (GALVÃO; PEREIRA, 2014).

O levantamento bibliográfico foi realizado, por meio de consulta nas bases de dados da Biblioteca Scielo Brasil, Portal de Periódicos CAPES e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A busca ocorreu utilizando os seguintes descritores: Imagem corporal - exercícios – idosos, a partir das combinações “Exercício AND Imagem corporal” e “Imagem corporal AND Idosos”.

Utilizou-se como critérios de inclusão: estudos sobre a temática publicados no período dos últimos cinco anos (2011 a 2016), no idioma português, oriundo de pesquisas, revisões sistemáticas, reflexões e relatos de experiência, disponíveis na íntegra e no formato online. Como critérios de exclusão utilizaram-se: estudos duplicados e artigos que não relacionavam exercício físico a percepção corporal em idosos.

Para organização da pesquisa, foram seguidas as seguintes etapas:

- 1) Busca dos estudos nas bases
- 2) Leitura individual dos títulos e resumos de todos os trabalhos selecionados;
- 3) Aplicação dos critérios de inclusão e exclusão determinados;
- 4) Leitura integral dos textos dos artigos incluídos na pesquisa.

Para análise final foi realizada a leitura minuciosa dos trabalhos selecionados em sua íntegra, com o objetivo de constatar a aderência ao objetivo deste estudo. Posteriormente foi realizada uma análise descritiva dos artigos buscando estabelecer a compreensão e ampliação do conhecimento sobre o tema pesquisado e elaboração da discussão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir de pesquisa nas bases de dados relacionada ao tema de estudo e que atenderam ao objetivo proposto, foram encontrados 148 estudos que atenderam em alguma medida aos critérios de inclusão. No que diz respeito a amostra, os artigos foram selecionados quanto ao nível de interesse. A seleção foi realizada após leitura criteriosa dos artigos encontrados nas bases de dados, sendo selecionados apenas os que atendiam aos critérios de inclusão e exclusão neste estudo. As principais informações foram reunidas para realização de análise descritiva buscando estabelecer o alcance do objetivo da pesquisa e a compreensão do tema pesquisado.

Os estudos selecionados para essa revisão estão voltados à pesquisa dos efeitos do exercício sobre a percepção da imagem corporal em idosos. É entendido que a atividade física desenvolvida regularmente apresenta repercussões físicas e emocionais, melhora a capacidade funcional, proporciona mais independência e está diretamente ligada à estética corporal, contribuindo para que o indivíduo reconheça com mais facilidade seu corpo e tenha maior autoestima (CIAMPO *et al.*, 2010).

Quadro 1 – Resumo dos estudos selecionados.

Autores	Amostra	Tipo de exercício	Frequência dos exercícios	Instrumentos Utilizados	Resultados
Vianna; Santos (2015)	50 Idosos	Hidroginástica	Não especificada	*LSITA e **BSA para idosos	Analizam a vida como satisfatória e Imagem Corporal bastante positiva
Fonseca (2012)	21 Idosos	Estimulação corporal perceptual	Seis sessões com 50 minutos	***IMP	Esquema corporal adequado e mostrou 61% apresentou um indicativo de melhora na percepção corporal.

Andrade et al., (2011)	224 idosos	Idosos que frequentavam a academia	Não especificada	Questionário “A minha Imagem Corporal”	Papel positivo da atividade física na percepção da imagem corporal.
Crovador (2011)	53 idosos. Divididos em 3 grupos.	Atividades físicas variadas	Não especificada	Questionário “A minha Imagem Corporal”	O tratamento realizado nesse tempo da pesquisa não foi significativo a modo de modificar a percepção que esses idosos têm de sua imagem corporal.
Monteiro (2012)	40 Idosas Ativas e 19 não ativas.	Hidroginástica, dança, ginástica com alongamento e jogging aquático	Não especificada	Questionário validado “A minha imagem Corporal”	Concluiu que o exercício promove o desenvolvimento da imagem corporal.
Coradini et al., (2012)	24 idosas	Exercícios fisioterapêuticos	Não especificada	Escala de nove silhuetas	Foi constatado a insatisfação com a imagem corporal em 87,50% da amostra
Sousa Rola (2015)	36 Idosos	Musculação e ginástica	Duas vezes por semana	Questionário aplicado em forma de entrevista individual	Identificou alta autoimagem 61% e insatisfação em relação a imagem corporal em 81,6%

Bevilacqua; Daronco; Balsan (2012)	47 Idosas	Ginástica e/ou alongamento	Duas vezes por semana	Escala de nove silhuetas e a autoestima avaliada por meio da escala Janis-Field	Alta prevalência de autoestima, mesmo mostrando-se insatisfeitas com a sua imagem corporal
Cunha (2012)	15 idosos	Musculação	Duas vezes por semana.	Questionário de autoestima e autoimagem	11 pessoas apresentaram autoimagem alta e 4 pessoas autoimagem baixa.
Conterato; Daronco (2015)	26 idosos	Musculação	Três vezes por semana	Questionário de escala de silhuetas	Todos os participantes tiveram uma melhora na percepção da sua autoimagem corporal

*LSITA -Escala do Índice de Satisfação com a Vida para a Terceira Idade; **BSA - *Body Appreciation Scale*; ***IMP - *Image Marking Procedure*;

O estudo desenvolvido por Viana; Santos (2015), baseado no modelo Pesquisa-ação, teve por objetivo avaliar a influência da atividade física sobre a imagem corporal e satisfação com a vida de 50 idosos praticantes de hidroginástica no projeto de Extensão Universitária da Faculdade Adventista de Hortolândia (SP).

Para cumprir os objetivos da pesquisa foram utilizadas duas escalas para avaliação da Imagem Corporal de idosos, validadas no Brasil: a Versão Brasileira da *Life Satisfaction Index for the Third Age*, Escala do Índice de Satisfação com a Vida para a Terceira Idade (LSITA), as perguntas do questionário LSITA correspondem a assuntos pessoais, a tomada de decisões e questionamentos sobre quando as pessoas eram jovens e como vem sendo seu processo do envelhecimento; e a Versão Brasileira da *Body Appreciation Scale* (BSA) para idosos que contém 10 itens, considerando quanto maior a pontuação, mais positiva a Imagem Corporal.

Os resultados, no que diz respeito a escala LSITA, mostrou a maioria dos idosos respondendo positivamente à maioria das questões, o que indica satisfação com uma vida bastante positiva. Ao analisar as questões do LSITA, percebeu-se que os idosos entrevistados, de modo geral, aceitam as mudanças trazidas pela velhice, e analisam a vida como satisfatória.

Quanto aos resultados da Versão Brasileira da *Body Appreciation Scale* (BSA), foi observado uma Imagem Corporal bastante positiva desse grupo de idosos. Os autores ressaltam, de acordo com a literatura, a possibilidade de relacionar o bem-estar com a melhora da autoestima, e o reflexo dessa relação na imagem corporal, reforçando o resultado positivo em relação à satisfação com a vida e com a percepção da Imagem Corporal no grupo de idosos praticantes de hidroginástica.

No trabalho de Viana; Santos (2015) pôde-se concluir que o peso do envelhecimento nestes idosos ativos fisicamente não está afetando negativamente a imagem corporal deles próprios, e que a maioria se sente bem e satisfeita com o corpo, mesmo com as imperfeições que com o tempo se tornam mais visíveis.

A pesquisa desenvolvida por Fonseca *et al.* (2012) teve por objetivo avaliar os efeitos de atividades de estimulação corporal perceptual sobre o esquema corporal dos idosos. Participaram desse estudo 21 idosos de ambos os sexos, integrantes do Projeto Sênior para a Vida Ativa da Universidade São Judas Tadeu, São Paulo. A intervenção foi composta por seis sessões com 50 minutos de duração cada. As análises foram feitas antes da primeira intervenção e logo após a última.

No início das atividades do projeto, os voluntários participaram de sessões de estimulação perceptual compostas por movimentos que forneciam estímulos proprioceptivos e exteroceptivos, envolvendo atividades como rolar no chão, exercícios com bola, transferência de peso, movimentos de alcance e comparação de sensações entre antímeros do corpo depois de um dado estímulo. Os autores ressaltam a importância em diferenciar a intervenção proposta no trabalho de uma aula de alongamento ou ginástica habitual pois, o foco da atenção na parte do corpo que estava sendo trabalhada e o destaque dado à sensação percebida depois de cada movimento tornavam a intervenção de estimulação perceptual/consciência corporal mais ampliada.

A avaliação do esquema corporal foi realizada por meio do teste de projeção de pontos, o IMP (*Image Marking Procedure*), capaz de predizer o grau de distorção entre a imagem real e percebida nos diferentes pontos do corpo (alto da cabeça, ombros, cintura e quadril). Para avaliar o esquema corporal por meio do IMP, os sujeitos permaneceram em posição ortostática diante de uma parede branca. A distância do sujeito até a parede era determinada pelo comprimento do membro superior do sujeito semiflexionado, de forma que sua mão atinja a parede. O teste foi realizado com o sujeito de olhos vendados e com instrução verbal para

imaginar que a parede é um espelho e que sua imagem está sendo refletida nele. Em seguida, o sujeito era tocado em pontos marcados com fita adesiva e orientado a apontar na parede com o membro do respectivo lado que estava sendo tocado a projeção desse ponto. Foram realizadas três medidas consecutivas para cada ponto sem que o examinado visse as marcações anteriores. Logo após, o pesquisador posicionava o sujeito próximo à parede e marca a posição real dos pontos tocados. Feito isso, era aplicado o índice de percepção corporal (IPC), que consiste em calcular a fórmula: tamanho percebido dividido pelo tamanho real multiplicado por 100, sendo esta etapa a análise quantitativa do estudo (FONSECA *et al.*, 2012).

A análise qualitativa foi realizada com as imagens digitalizadas da mensuração do esquema corporal por meio da observação dos desenhos formados a partir da união dos pontos projetados. Para isso, foi feita uma comparação visual entre as distorções e similaridades da dimensão real (linha contínua) e percebida (linha pontilhada). Comparou-se o desenho real e percebido apresentado nas primeiras aulas com o desenho traçado das medidas real e percebida no final das aulas. Caso as linhas se aproximassem, era considerado sinal indicativo de melhora na percepção corporal.

Quanto aos resultados da análise quantitativa, percebeu-se que os idosos apresentavam um esquema corporal adequado tanto antes quanto depois da intervenção. Já a análise qualitativa mostrou 61% dos indivíduos idosos pesquisados apresentaram maior centralização da imagem, bem como melhor dimensionamento da silhueta, o que representou um indicativo de melhora na percepção corporal. Através desta pesquisa, pôde-se concluir o pressuposto de que a estimulação perceptual é capaz de provocar modificações positivas no esquema corporal e promover maior autoaceitação (FONSECA *et al.*, 2012).

Andrade *et al.*, (2011) realizou um estudo incluindo 224 idosos onde foram divididos em dois grupos, 100 idosos no grupo ativos fisicamente (AF), que são idosos que frequentam a academia e 124 idosos no grupo não ativos fisicamente (NAF). Foi utilizado nessa pesquisa o questionário “A minha Imagem Corporal” evidenciando que os idosos AF relataram ter melhores capacidades de deslocar-se rapidamente e ser resistente à fadiga. Na habilidade corporal, que contempla habilidade para dançar, habilidade manual, habilidade para jogos e para aprender facilmente diferentes gestos, os idosos AF (cerca de 38%) relatam concordar em serem habilidosos para esse fim, evidenciando o papel positivo da atividade física na percepção da imagem corporal.

O estudo de Crovador (2011) utilizou a mesma forma de avaliação da imagem corporal do estudo citado anteriormente. Os participantes do estudo foram selecionados intencionalmente e constituíram de 53 pessoas idosas (acima de 60 anos de idade) de ambos os sexos residentes na cidade de Irati- PR e divididos em 3 grupos: grupo controle 1: idosos que realizavam atividades físicas regulares na Universidade Aberta da Terceira Idade como: Ginástica, danças, atividades recreativas, caminhadas, atividades em academia, entre outros; grupo 2: idosos institucionalizados (asilares) e grupo controle: idosos da comunidade (não institucionalizados) que não realizavam atividades físicas regulares.

Como resultados a partir do instrumento de pesquisa aplicado, percebeu-se que a atividade física teve influência de forma significativa na forma como os idosos do grupo controle 1 - UATI percebem seus corpos. No grupo controle, a percepção de imagem corporal se manteve semelhante à anterior a pesquisa, não sendo um resultado significativo. No grupo 2 – Asilo, alguns idosos responderam ao tratamento, melhorando sua percepção de imagem corporal, a passo que outros pioraram sua imagem corporal após o tratamento. Desse modo, o tratamento realizado nesse tempo da pesquisa não foi significativo a modo de modificar a percepção que esses idosos têm de sua imagem corporal (CROVADOR, 2011).

Esses achados vão contra o estudo desenvolvido por Monteiro (2012) que comparou 40 idosas incluídos em um programa de atividade física como: hidroginástica, dança, ginástica com alongamento e jogging aquático; com 19 não incluídos em um programa de atividade física. Utilizando como instrumento para avaliar a imagem corporal o questionário validado “A minha imagem Corporal”, desenvolvido pelo professor Rodrigues e adaptado por Lovo (2001), identificou a relação positiva da prática de atividades físicas com a imagem corporal em idosas que realizavam um programa regular de exercícios, concluindo que o exercício promove o desenvolvimento da imagem corporal.

Coradine *et al.* (2012) realizou um estudo que objetivou analisar a satisfação com a imagem corporal de 24 idosas ativas, e compreender a visão destas sobre a relação do exercício físico com sua imagem corporal. A percepção da imagem corporal foi analisada pela escala original de nove silhuetas e foi constatado a insatisfação com a imagem corporal em 87,50% da amostra. Assim, a maioria das idosas estavam insatisfeitas com sua imagem corporal; porém, não reconheciam os benefícios proporcionados pelo exercício físico. É importante registrar que as investigadas realizavam apenas exercícios fisioterapêuticos há pelo menos 30 dias.

Sousa Rola (2015) objetivou em seu estudo relatar e verificar a autoestima, autoimagem, satisfação corporal e fatores motivacionais de ingresso e permanência de idosos praticantes de

exercício físico. A amostra foi constituída por 36 idosos, sendo 24 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com 60 a 82 anos de idade praticantes de musculação e ginástica.

O instrumento foi um questionário aplicado em forma de entrevista individual com o intuito de obter informações referentes às características sócio-demográficas, indicadores de saúde, nível de atividade física, percepção da imagem corporal, motivos de ingresso e permanência no programa, autoestima, autoimagem e satisfação corporal. Utilizando a estatística descritiva, identificou alta autoimagem 61% e insatisfação em relação a imagem corporal em 81,6%, principalmente pelo excesso de peso corporal. Acredita-se que a elevada autoimagem esteja associada à percepção que os idosos têm dos benefícios da atividade física para a saúde física e mental, na sociabilização e na sensação de bem-estar (SOUSA ROLA, 2015).

O mesmo foi observado no estudo de Bevilacqua; Daronco; Balsan (2012) que investigou a percepção da imagem corporal e autoestima em mulheres ativas, praticantes de ginástica e/ou alongamento pelo menos duas vezes por semana. Participaram do estudo 47 mulheres com média de 60,87 anos, que praticam exercício físico regularmente. A percepção da imagem corporal foi identificada por meio da escala de nove silhuetas e a autoestima avaliada por meio da escala Janis-Field. Neste estudo, mulheres que praticam atividade física regularmente apresentaram alta prevalência de autoestima, mesmo mostrando-se insatisfeitas com a sua imagem corporal, principalmente pelo excesso de peso corporal. Os autores esclarecem que o exercício pode influenciar na imagem corporal, porém ele sozinho não proporciona total conhecimento e satisfação com a imagem corporal.

Cunha (2012) buscou avaliar a autoestima e autoimagem em 15 idosos (oito mulheres e sete homens) praticantes de musculação com frequência de duas vezes por semana. O instrumento de pesquisa foi um questionário de auto estima e autoimagem. Dos 15 pesquisados, 11 pessoas apresentaram autoimagem alta e 4 pessoas autoimagem baixa. Benedetti; Petroski e Gonçalves (2003), afirmam que a autoimagem pode ser modificada com a prática de atividades físicas que modificam a postura corporal, como por exemplo a musculação.

Concordando com o estudo de Conterato; Daronco (2015) o qual o objetivou identificar as mudanças na percepção da imagem corporal em 26 idosos praticantes de musculação como exercício físico semanal, no mínimo três vezes, há pelos menos 3 meses. A técnica de coleta de dados ocorreu por meio do questionário de escala de silhuetas (Stunkard *et al.*, 1983) aplicada diretamente com os participantes. As perguntas abordaram temas como a relação do idoso e a

sua imagem do corpo, assim como a imagem que possuía antes da prática de musculação e após o início da mesma.

Os resultados desta pesquisa demonstraram que todos os participantes tiveram uma melhora na percepção da sua autoimagem corporal, essa melhor percepção poderá trazer um envelhecer com mais interação, autoestima elevada, saúde e maior independência. Este estudo apontou que para homens e mulheres a musculação tem um efeito benéfico na imagem corporal, mesmo eles tendo objetivos pouco diferenciados e que estes efeitos benéficos poderão num futuro bem próximo fazer grande diferença no modo de como eles enfrentam e aceitam a velhice (CONTERATO; DARONCO, 2015).

4 CONCLUSÃO

Os artigos analisados evidenciaram o papel fundamental do movimento no processo de reconstrução da percepção corporal do corpo ao envelhecer, tanto para o reconhecimento do próprio corpo como para a comunicação deste com o mundo externo. A experiência com o corpo através da prática de atividades físicas pode proporcionar novas representações mentais, que se somam às antigas, desenvolvendo uma imagem corporal íntegra, possibilitando melhor adaptação do corpo ao espaço que vive (MATSUO *et al.*,2007).

Nos estudos selecionados desta revisão a percepção da imagem corporal foi avaliada a partir de diferentes instrumentos concluindo sobre o papel importante do exercício na percepção positiva da imagem corporal.

Constatou-se, inicialmente a carência de dados que revelam a temática deixando claro a necessidade de pesquisas na área uma vez que, o envelhecimento populacional cada vez mais evidente, proporciona uma demanda alta de um público que precisa realizar exercícios para uma melhor qualidade de vida. Assim, a importância de uma atividade física preventiva, influenciando na independência do idoso e no bem-estar, necessita de estímulo a percepção corporal, fator contribuinte para essas atividades.

Esse trabalho mostrou-se relevante e alcançou seu objetivo de analisar a influência do exercício físico na percepção da imagem corporal em idosos. Constatou-se na maioria dos estudos, evidências de que o exercício físico é um grande aliado na promoção de uma percepção corporal positiva por parte da pessoa idosa, beneficiando a aceitação do processo de envelhecimento e suas repercussões funcionais. Identificou-se a inexistência de um método protocolado de avaliação ou uma padronização concluindo que diferentes instrumentos podem ser considerados para avaliar aspectos da imagem corporal das pessoas idosas e ainda constatou que diversos aspectos estão relacionados às mudanças do corpo em processo de envelhecimento como auto aceitação e autoestima, podendo estes influenciar positiva e negativamente a imagem corporal.

No tocante ao tipo de exercício e frequência de exercício não houve consenso qual prática se apresenta mais efetiva. Tal questão poderia tornar a investigação dessa temática cada vez mais subjetiva, ou dificultar as conclusões de como o exercício pode ser efetivo na percepção da imagem corporal, no entanto, considerando a diversidade de modalidades de

atividades físicas exercícios e a identificação do idoso com os tipos de exercícios, conclui-se que independentemente do tipo, frequência e regularidade na prática, o importante é que a pessoa idosa possa ser conscientizada acerca dos benefícios gerais dos exercícios adequados ao seu estado geral. Dessa forma, o envelhecimento poderá ser saudável, ativo, bem sucedido. A pessoa idosa terá autonomia funcional, independência, aceitação da imagem corporal e autoestima e assim, estará feliz.

THE PHYSICAL EXERCISE INFLUENCE IN BODY PERCEPTION IN ELDERLY: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

The increase of longevity and higher life expectancy reflects the growth of elderly contingent. It is in this stage of life that concentrates the most dramatic moment for changes of body perception. The non-acceptance of the body decline process, which can occur with aging and social requirement for a physique that is hard to achieve, generates dissatisfaction with physical appearance. To study ways to minimize the intensity of physiologic alterations and the development of mechanisms that improve the elderly satisfaction and adaptation to their status and the creation of strategies that promotes quality in aging are indispensable. **Objective:** To analyze the influence of exercise in body perception in elderly. **Methods:** Systematic review through a bibliographic survey realized consulting the *Biblioteca Scielo Brasil*, the *Portal de Periódicos CAPES* and *Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)* databases. It was used as inclusion criteria: studies about the theme published in the last five years (2011 to 2016), in Portuguese language, originated from researches, systematic reviews, reflections and experience reports available in full and online format. **Results:** The selection was realized after solid reading of the papers found in the databases, selecting only those that attended the inclusion and exclusion criteria of this study. The main information were gathered execute the descriptive analysis aiming to establish a comprehension and amplify the knowledge about the researched theme. About the sample, the articles were selected inside the level of interest, totalizing ten articles. **Conclusion:** The study analysis provides evidence that physical exercise is a great ally in promoting the positive perception of body image. Although, it was identified the inexistency of a protocolled method for evaluation or a standardization, which makes the investigation more subjective, hindering the conclusion of how the exercise can be effective in the body image perception in which concerns the exercise type and frequency appropriate to this purpose.

Keywords: Elderly 1. Body perception 2. Body image 3. Physical exercise 4.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. C. et al. Imagem corporal: um comparativo entre idosos ativos e não ativos fisicamente. **Rev. Ágora: R. Divulg. Cient.** v. 18, n. 1, 2011.

BEVILACQUA, L. A.; DARONCO, L. S. E.; BALSAN, L. N. G. Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas. **Salusvita**, Bauru, v. 31, n. 1, p. 55-69, 2012.

BENEDETTI, T. B.; PETROSKI, É. L.; GONÇALVES, L. T. Exercícios físicos, auto-imagem e autoestima em idosos asilados. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano.** v. 5, n. 2, p. 69 – 74, 2003.

BALESTRA, C. M. A imagem corporal de idosos praticantes e não praticantes de atividades Físicas. Dissertação de mestrado. Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 2002. Disponível em: < http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/dissertacao/Balestra_imagem_corporal.pdf > Acesso em: 16 de fevereiro de 2017.

BRITO, F.C E LITVOC, C. J. Conceitos básicos. In F.C. Brito e C. Litvoc (Ed.), *Envelhecimento – prevenção e promoção de saúde*. São Paulo: Atheneu, p.1- 16, 2004.

CROVADOR, M. F. C. Influência da atividade física na percepção da imagem corporal de idosos institucionalizados e não institucionalizados da cidade de Irati. **Revista Digital EFDeportes.com.** Ano: 16, n:157. 2011. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd157/percepcao-da-imagem-corporal-de-idosos.htm> > Acesso em: Acesso em 15 de março de 2017.

CAMPAGNA, V. N.; SOUZA, A. S. L. Corpo e imagem corporal no início da adolescência feminina. **Bol. Psicol.** v.55, n.124, São Paulo. 2006. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432006000100003 > Acesso em 22 de março de 17.

CORADINI, J. G. Satisfação da imagem corporal e visão de idosas ativas sob a influência do exercício físico na sua autoimagem. **Revista Kairós Gerontologia**, v.15, n.5, p. 67-80, 2012.

CUNHA, R. M. Auto-estima e auto-imagem em idosos praticantes de musculação. Universidade do Extremo Sul Catarinense –UNESC. Criciúma, 2012. Disponível em: < <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/1492/1/Renan%20Mateus%20da%20Cunha.pdf> > Acesso em: 18 de março de 17.

CONTERATO, V. M.; DARONCO, L. S. E. Imagem corporal de idosos praticantes de musculação. **11º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias**. 2015, Ensenada, Argentina. Disponível em: < http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.7290/ev.7290.pdf > Acesso em: 18 de março de 17.

CIAMPO, Luiz Antonio Del et al . Percepção corporal e atividade física em uma coorte de adultos jovens brasileiros. **Rev. bras. crescimento desenvolv. hum.** São Paulo, v. 20, n. 3, p. 671-679, 2010. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822010000300002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 março de 2017.

DAWALIBI, N. W.; ANACLETO, G. M. C.; WITTER, C.; GOULART, R. M. M.; AQUINO, R. C. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia**. Campinas. v. 30, n.3, p. 393-403, 2013. Disponível em:< <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v30n3/v30n3a09.pdf> > Acesso em: 08 de fevereiro de 2017.

FREDERICI, E.S. Imagem corporal de idosos praticantes de um programa de atividade física. Dissertação de mestrado. Universidade de São Paulo, Programa de Mestrado em Educação Física e Esportes; 2004.

FONSECA, C. C.; GAMA, E. F.; THURM, B. E.; PEREIRA, E; S.; LIMONGELLI, A. M. A.; MIRANDA, M. L. J. Benefícios da estimulação perceptual corporal no esquema corporal de idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.** Rio de Janeiro. v. 15, n.2, p.173-184, 2012. Disponível em: < <http://www.espacoergo.com.br/wp-content/uploads/2012/10/2012-estimulacao-corporal-idosos.pdf> > Acesso em: 08 de fevereiro de 2017.

FECHINE, B. R. A.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Rev. Científica internacional Interscienceplace**. v. 1, n. 7, p. 106 – 132. 2012. Disponível em:< <http://ftp.interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/196/194> > Acesso em: 12 de fevereiro de 2017.

GONCALVES, C.O.; CAMPANA, A.N.; TAVARES, M.C. Influência da atividade física na imagem corporal: Uma revisão bibliográfica. **Motri**. Vila Real. v. 8, n. 2, p. 70-82, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2012000200008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 11 fevereiro de 2017.

GALVÃO, T. F.; PEREIRA, M. G. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v.1 n. 23 p.183-184, 2014.

LOVO, T. Adaptação e aplicação de questionários de imagem corporal em portadores de hemiplegia. Campinas-SP. UNICAMPI, 2001.

MATARUNA, L. Imagem corporal: Noções e definições. 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd71/imagem.htm>> Acesso em: 22 de março de 2017.

MATSUO, R. F. *et al.* Imagem corporal de idosas e atividade física imagem corporal de idosas e atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v.6, n.1, p. 37-43, 2007.

MONTEIRO, R. R. Imagem corporal de idosas participantes e não participantes de um programa de atividade física. Trabalho de conclusão de curso. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/70287/000876144.pdf?sequence=1>> Acesso em: 15 de março de 2017.

RIBEIRO, C. G.; SCHMIDT, C. L.; SHIMOSAKA, A. M.; COSTA, D. O envelhecimento sob a perspectiva da vulnerabilidade em saúde: revisão integrativa de literatura. **FisiSenectus**. v. 3, n. 2, p. 35-46, 2015. Disponível em: <<http://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/3182/1939>> Acesso em: 07 de fevereiro de 2017.

ROLA, R. S. S. Motivação, satisfação corporal, autoimagem e autoestima de idosos praticantes de exercício físico. **Anais do congresso internacional de envelhecimento humano**. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV040_MD2_SA7_ID1093_27072015000613.pdf> Acesso em 18 de março de 17.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**. Campinas. v.4, n.25, p.585-593, 2008.

SILVA, G. A., LANGE, E. S. N. Imagem corporal: A percepção do conceito em indivíduos obesos do sexo feminino. **Psicol. Argum.** Curitiba, v. 28, n. 60, p. 43-54, jan./mar. 2010. SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**. Campinas. v. 25, n.4, p. 585-593, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>> Acesso em: 09 de fevereiro de 2017.

THOMAS, J.R; NELSON, J.K; SILVERMAN, S.J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6ª ed. Porto Alegre: Artmed, p. 23, 2012.

TEIXEIRA, J. S.; CORRÊA, J. C.; SILVA RAFAEL, C. B.; MIRANDA, V. P. N.; FERREIRA, M. E. C. Envelhecimento e Percepção Corporal de Idosos Institucionalizados. **REV. BRAS. GERIATR. GERONTOL.** Rio de Janeiro. v. 15, n. 1, p. 63-68. 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n1/07.pdf>> Acesso em 11 de fevereiro de 2017.

VIANA, H.B.; SANTOS, M.R. Análise de percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica. **Revista Kairós Gerontologia.** São Paulo. V. 18, n.2, p. 299-309, 2015. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/27008/19157>> Acesso em: 10 de março de 2017;