

Análise de percepção da imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica

Analysis of perception of body image and satisfaction with life in elderly practitioners of water aerobics activities

Helena Brandão Viana
Mariana Ribeiro dos Santos

RESUMO: Este trabalho teve por objetivo avaliar a influência da atividade física sobre a imagem corporal de idosos e sua satisfação com a vida. Foram utilizadas duas escalas validadas para uso com idosos no Brasil. Participaram da pesquisa 50 pessoas acima de 60 anos, praticantes de hidroginástica. Boa parte dos idosos apresentou uma imagem corporal positiva e satisfação com a vida, apontando que a realização de uma atividade física pode auxiliar na percepção da imagem corporal e nos fatores que promovem satisfação com a vida na fase do envelhecimento.

Palavras-chave: Imagem Corporal; Idosos; Hidroginástica.

ABSTRACT: *This study aimed to evaluate the influence of physical activity on the body image of elderly people and their life. We used two validated scales for use with the elderly in Brazil. The participants were 50 people over 60 years, water aerobics practitioners. Much of the elderly showed a positive body image and satisfaction with life, pointing out that conducting a physical activity can assist in body image perception and factors that promote life satisfaction during the aging process .*

Keywords: *Body Image; Elderly; Water Gymnastics.*

Introdução

O corpo humano passa por diversas mudanças ao longo da vida, desde o nascimento, até o tão temido envelhecimento que, de acordo com Fernandes (2014), traz ao indivíduo uma série de adversidades biológicas, fisiológicas, psicológicas e sociais, afetando sua capacidade funcional, o que lhe acarretará algumas dificuldades em suas atividades diárias. O grupo do envelhecimento lida com diversas apresentações diferentes em relação à aceitação da palavra “velhice”; é um difícil processo e, às vezes, no pensamento do idoso, chegar a essa fase é sinal de incapacidade, e limitações físicas ao realizar algo que faria com facilidade no passado (Goyos, *et al.*, 2009).

O envelhecimento é visível na forma física, tornando uma pessoa suscetível, biológica e fisiologicamente; ocorre maior sensibilidade a alguma doenças que se agudizam, conforme a idade (Costa, *et al.*, 2000). Uma das grandes dificuldades que os idosos enfrentam é o decréscimo na capacidade funcional, dificultando-lhes ações em atividades que, para uma pessoa mais jovem, são realizadas com extrema facilidade, mas para o idoso converte-se numa ação dificultosa e incômoda. (Lopes, *et al.*, 2013).

A imagem corporal é um forte ponto para a vulnerabilidade do idoso, pois é uma forma aparente à sociedade de que uma pessoa está envelhecendo. A concepção de imagem corporal pode ser entendida, de acordo com Ferreira (2012), como uma manifestação da mente que reflete 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 seja algo pelo qual todos irão passar, ainda assim se torna difícil entender a perda da juventude e da vitalidade que havia antes, e isso pode refletir na afeição pelo próprio corpo.

“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). Como a relação do indivíduo com o meio, ao longo da vida, se modifica, é esperado que a imagem corporal sofra alterações no processo de envelhecimento também. Conforme Monteiro (2001), as alterações sofridas no corpo no processo de envelhecimento, como a limitação de movimentos, e a perda de algumas habilidades motoras, podem influenciar negativamente na imagem corporal desse indivíduo.

E por mais que a capacidade física não seja mais a mesma, dificultando a realização de algumas atividades físicas, várias atividades tornaram-se comuns para a terceira idade, e são atribuídas a um aumento na busca de qualidade de vida (Martins, 2012).

De acordo com Correa *et al.* (2013), a longevidade humana só faz sentido se estiver ligada a uma busca constante de bem-estar e qualidade de vida. Sendo assim, a procura por academias, centros personalizados, escolas de danças, ginástica, atividades aquáticas, *personal trainer*, entre outras práticas, já não é incomum para este grupo, que está buscando e demonstrando mais interesse e cuidado com o corpo, e aprendendo a aceitar e apreciar essa fase da vida.

Quando o idoso já vem de um passado sedentário, encontra maior dificuldade de que uma pessoa que era ativa fisicamente e mantém esse nível de atividade física no envelhecimento; uma grande maioria vem de uma vida sedentária; por isso, é importante a motivação para a prática de atividade física desde a juventude, para chegar à fase de envelhecimento com uma qualidade de vida positiva. É reconhecido que a atividade física praticada adequadamente, com regularidade e e intensidade moderada, produz benefícios para a saúde do indivíduo e não é diferente com o idoso (Coradini, *et al.*, 2013).

A partir dessas considerações, este estudo teve por objetivo analisar a imagem corporal e satisfação com a vida em idosos praticantes de hidroginástica, e como a atividade física auxilia nesse processo de aceitação da situação de velhice que se apresenta.

Metodologia

Foi um estudo baseado no modelo Pesquisa-ação, que tem por intuito a colaboração direta dos participantes, e possível intervenção, realizada para avaliação de uma determinada mudança. (Franco, 2010). As alunas participantes desta pesquisa tiveram aulas de hidroginástica com a própria pesquisadora, tratando-se de certa forma de uma intervenção, que é operação característica de Pesquisa-ação. Foram utilizadas duas escalas para avaliação da Imagem Corporal validadas no Brasil para idosos: a Versão Brasileira da *Life Satisfaction Index for the Third Age*, Escala do Índice de Satisfação com a Vida para a Terceira Idade (LSITA) e a Versão Brasileira da *Body Appreciation Scale* (BSA) para idosos (Ferreira, 2012). A Versão Brasileira da *Life Satisfaction Index for the Third Age*, Escala do Índice de Satisfação com a Vida para a Terceira Idade (LSITA), oferece 23 questões tipo Likert, de 1 a 6, em que o indivíduo pode pontuar de 23 a 138 pontos. Quanto maior a pontuação, mais satisfeito com sua vida o indivíduo está. Os itens da escala variam de 1 a 6 no seguinte *lay-out*: Discordo Totalmente, Discordo, Discordo um pouco, Concordo um pouco, Concordo e Concordo Totalmente. Participaram da pesquisa 50 idosos, praticantes de hidroginástica no projeto de Extensão Universitária da Faculdade Adventista de Hortolândia (SP), Brasil.

Os instrumentos mencionados acima foram entregues aos praticantes de Hidroginástica da escola de Esportes da Faculdade Adventista de Hortolândia, juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no início do programa de atividades físicas. Os dados foram inseridos no Excel® e este mesmo programa foi utilizado para gerar as figuras aqui apresentadas.

Resultados

A média de idade dos participantes desta pesquisa foi de 71,4 anos.

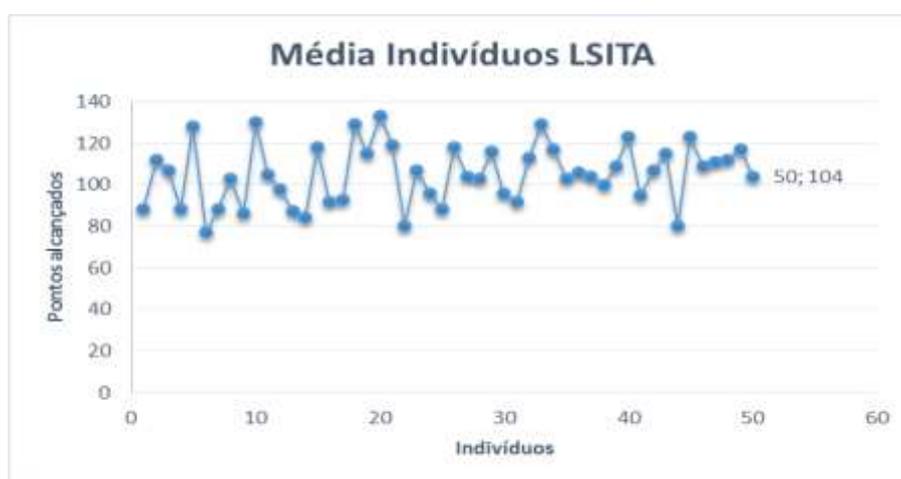


Figura 1 – Média alcançada pelos respondentes LSITA

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. Neste instrumento, a maioria dos idosos respondeu positivamente à maioria das questões. O indivíduo que menos pontuou fez 77 pontos (mínimo 23 pontos), e o que mais pontuou fez 133 pontos de um total possível de 138 pontos (Figura 1). A média dos respondentes foi de 105.14 ± 14.47 pontos, o que indica satisfação com uma vida bastante positiva.

Quando foi analisada cada questão do LSITA em separado, a pontuação do grupo pôde ser vista como de 50 a 300 pontos em cada questão, já que temos 50 indivíduos na pesquisa que podem marcar de 1 a 6 em cada item. A média das 23 questões foi de 228.45 ± 22.68 , o que novamente indica boa satisfação com a vida.

Foi analisado, então, em quais questões os indivíduos mais pontuaram e também as que menos pontuaram (tabela 1).

Tabela 1 – Questões do LSITA com as respectivas pontuações

questão	pontuação
q1	249
q2	222
q3	246
q4	238
q5	259
q6	168
q7	232
q8	257
q9	223
q10	240
q11	251
q12	248
q13	228
q14	256
q15	217
q16	199
q17	217
q18	213
q19	227
q20	218
q21	214
q22	192
q23	243

Apresentam-se aqui as perguntas em que os idosos pontuaram mais no instrumento de Satisfação com a Vida (as que somaram pontos de 240, de um máximo de 300 pontos, vide tabela 1). As questões com essas características foram: 1) As coisas que faço são interessantes para mim como sempre foram; 3) Falhei em tudo que tentei fazer na vida; 5) A vida não tem sido boa para mim; 8) Não tenho conseguido fazer as coisas direito, tudo está contra mim; 10) Sinto o peso da minha idade, mas isso não me incomoda; 11) Consigo viver com os resultados das escolhas que fiz na minha vida; 12) Quando olho para trás estou bem satisfeito (a) com a minha vida; 14) Minha vida é ótima; 23) Em comparação a outras pessoas frequentemente fico deprimido (a) ou de baixo astral.

Podemos notar que algumas dessas questões são negativas e devem ter sua valoração invertida, pois, ao pontuar alto na resposta original, significaria insatisfação. Para fazermos a análise estatística do instrumento em geral, essas questões têm suas respostas invertidas na base de dados. As perguntas de valoração invertida no LSITA são: 3, 4, 5, 8, 16, 17, 19, 21 e 23.

Quanto aos resultados da Versão Brasileira da *Body Appreciation Scale* (BSA), que é um instrumento com 10 itens, com escala tipo Likert, de 5 pontos, em que o indivíduo pontua de 1 a 50, com o seguinte *lay-out*: 1 = nunca, 2 = raramente, 3 = às vezes, 4 = frequentemente e 5 = sempre. Quanto maior a pontuação, mais positiva a Imagem Corporal.



Figura 2 – Média alcançada pelos respondentes BSA

O indivíduo que menor pontuou no BSA fez 29 pontos, e o que mais pontuou fez 50 pontos de um total possível de 50 pontos (figura 2). A média dos respondentes foi de 43.76 ± 5.82 pontos, o que indica uma Imagem Corporal bastante positiva desse grupo de idosos.

O total de pontos que o grupo poderia alcançar em cada questão é de 250, sendo o mínimo 50. Analisando as questões em separado temos o seguinte resultado:

Tabela 2 – Média de pontos por questão do BSA

questão	pontuação
bsa 1	206
bsa 2	208
bsa 3	228
bsa 4	221
bsa 5	226
bsa 6	221
bsa 7	206
bsa 8	211
bsa 9	230

As questões em que o grupo mais pontuou foram as 3, 5, 9 e 10, que correspondem, respectivamente ao seguinte: 3) Apesar de suas imperfeições, aceito meu corpo do jeito que ele é; 5) Tomo uma atitude positiva em relação ao meu corpo; 9) Adoto comportamentos saudáveis para cuidar do meu corpo; 10) Apesar de suas imperfeições eu ainda gosto de meu corpo.

Discussão

Ao analisar as questões do LSITA mencionadas acima (1, 3, 5, 8, 10, 11, 12, 14 e 23), percebe-se que os idosos entrevistados, de modo geral, aceitam as mudanças trazidas pela velhice, e analisam a vida como satisfatória. O fato de os idosos dessa pesquisa serem todos ativos fisicamente, pode ter influenciado nesse resultado tão positivo na aplicação do instrumento de satisfação com a vida, o LSITA (Ferreira, 2012).

Alguns fatores que costumam influenciar negativamente na avaliação da satisfação com a vida de idosos, mencionados na literatura, são: viver sozinho, ter um problema grave de saúde, saúde prejudicada, estados depressivos, incontinência urinária, dor crônica entre outros (Enkvist, Ekström, & Elmståhl, 2012). Vários desses fatores são melhorados ou eliminados com a atividade física, o que pode explicar o alto nível de satisfação da vida alcançado pelos idosos desta pesquisa.

Outros pesquisadores mostram, em suas pesquisas, que idosos praticantes de atividades físicas usualmente apresentam Imagem Corporal mais positiva que idosos sedentários (Bevilacqua, Daronco, & Balsan, 2012; Moreira & Silva, 2013; Coradini, *et al.*, 2013; Ferreira, *et al.*, 2014). Os idosos participantes desta pesquisa, da mesma forma que em outros estudos, apresentaram uma Imagem Corporal muito positiva.

De acordo com a literatura, é possível relacionar o bem-estar com a melhora da autoestima, e que também refletem na imagem corporal. Nesta pesquisa, tivemos o resultado muito positivo em relação à satisfação com a vida e com a percepção da Imagem Corporal no grupo de idosos praticantes de hidroginástica. A literatura evidencia que há melhoras na autoestima e imagem corporal associadas ao prazer da atividade física e seus benéficos resultados (Gini, *et al.*, 2012).

Gonçalves *et al.* (2013) relatam a importância da atividade aquática para a terceira idade, levando em conta a melhoria gradativa nas capacidades físicas.

Pode-se considerar que uma boa avaliação da imagem corporal venha agregada aos resultados físicos, psicológicos, e o prazer em estar no meio líquido.

Pode se falar também que grande parte da aceitação da imagem corporal destes idosos mostra que eles estão tendo uma boa adaptação ao envelhecimento, e que se preocupam em cuidar e manter uma boa saúde (Menezes, *et al.*, 2014) e, com isso, o estímulo ao desenvolvimento de atividades físicas aumenta, e o prazer pelas mesmas também (Ferreira, *et al.*, 2014).

Considerações Finais

Os idosos no em geral têm se estruturado para terem uma vida ativa, a fim de alcançarem uma melhor qualidade de vida, e isso os têm auxiliado em vários aspectos, em especial em relação à imagem corporal, satisfação com a vida e qualidade de vida em geral. Sendo assim, a procura de ambientes em que idosos se sintam à vontade, para iniciar uma atividade física, é muito importante; o conhecimento por parte do profissional é de extrema importância, e o respeito para com aqueles cuja experiência de vida é bem mais ampla.

No presente trabalho 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 importância de novos trabalhos para que se conheça mais sobre o envelhecimento e a imagem corporal é de extrema importância, para que, assim, os profissionais que trabalham com essa população possam saber melhor como desenvolver atividades adequadas para os idosos. O profissional que trabalha com o idoso não deveria ter somente o conhecimento de sua área de estudo, seja ela educação física, fisioterapia, dança, terapia ocupacional entre outras, mas deveria procurar uma especialização, uma formação na área gerontológica, para conhecer melhor os aspectos específicos do envelhecimento para que, então, pudesse oferecer um serviço de maior qualidade e adequação a essa população.

Referências

- Bevilacqua, L.A., Daronco, L.S.E., & Balsan, L.A.G. (2012). Fatores associados à insatisfação com a imagem corporal e autoestima em mulheres ativas. *Salusvita*, 31(1), 55-69.
- Brunnet, A.E., Andrades, B., Santos, S.C., Weber, J.L.A., Martinato, L., Loreto, T., & Pizzinato, A. (2013). Práticas sociais e significados do envelhecimento para mulheres idosas. *Pensando famílias*, 17(1), 99-109.
- Coradini, J.G., Silva, J.R., Comparin, K.A., Lath, E.A., & Kunz, R.I. (2013). Satisfação da imagem corporal e visão de idosas ativas sob a influência do exercício físico na sua autoimagem. São Paulo (SP): *Kairós Gerontologia*, 15(3), 67-80. FACHS/PEPGG/NEPE/PUC-SP. URL: <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/8741/11431>.
- Correa, D.G., Pinheiro, C.J.B., & Dantas, E.H.M. (2013). Qualidade de vida no envelhecimento humano. *Praxia revista on line de Educação Física da UEG*, 1(1).
- Costa, M.F.F.L., Uchoa, E., Guerra, H.L., Firmo, J.O.A, Vidigal, P.G., & Barreto, S.M. (2000). The Bambuí health and ageing study (BHAS): methodological approach and preliminary results of a population-based cohort study of the elderly in Brazil. *Revista de Saúde Pública*, 34(2), 126-135.
- Enkvist, Å., Ekström, H. & Elmståhl, S. (2012). What factors affect life satisfaction (LS) among the oldest-old?. *Archives of gerontology and geriatrics*, 54(1), 140-145.
- Fernandes, B.L.V. (2014). Atividade Física no processo de envelhecimento. *REVISTA PORTAL de Divulgação*, 40 (Ano IV).
- Ferreira, A.A., Menezes, M.F.G., Tavares, E.L., Nunes, N.C., Souza, F.P., Albuquerque, N.A.F., & Pinheiro, M.A.M. (2014). Estado nutricional e autopercepção da imagem corporal de idosas de uma Universidade Aberta da Terceira Idade. *Rev. Bras. Geriatr. e Gerontol.*, 17(2), 289-301.
- 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.
- Fortes, L.S., Paes, S.T., Amaral, A.C.S., & Ferreira, M.E.C. (2012). Insatisfação corporal e comportamento alimentar inadequado em jovens nadadores segundo níveis econômicos e competitivos. *J Bras Psiquiatr*, 61(1), 20-24.
- Franco, M.A.S. (2010). Pesquisa-Ação: a Produção Partilhada de Conhecimento. *UNOPAR Cient., Ciênc. Human. Educ., Londrina*, 11(1), 05-14.
- Ginis, K.A.M., McEwan, D., Josse, A.R., & Phillips, S.M. (2012). Body image change in obese and overweight women enrolled in a weight-loss intervention: The importance of perceived versus actual physical changes. *Body image*, 9(3), 311-317.
- Gonçalves, K.C., Streit, I.A., Medeiros, P.A., Santos, P.M., & Mazo, G.Z. (2014). Comparação entre a percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 12(39), 35-43.
- Goyos, C., Rossit, R.A.S., Elias, N.C., Escobal, G., & Chereguini, P. (2009). Análise do comportamento e o estudo do envelhecimento humano: revisão dos estudos de aplicação. *Revista Brasileira de Análise do Comportamento / Brazilian Journal of Behavior Analysis*, 5(2), 1-20.

Lopes, M.A., Krug, R.de R., Mazo, G.Z., & Bonetti, A. (2013). Percepção de idosas longevas sobre atitudes positivas diante da prática de atividade física: um estudo em grupo focal. *Saúde & Transformação Social*, 4(3), 91-97.

Martins, R.A.S. (2012). *Lição sobre o tema Envelhecimento, atividade física e saúde cardiovascular*. Unidade curricular de Gerontologia Educativa e Desportiva, da Licenciatura em Ciências do Desporto, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Dissertação, com vista á obtenção do título de agregado, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Menezes, T.N., Brito, K.Q.D., Oliveira, E.C.T., & Pedraza, D.F. (2014). Percepção de imagem corporal e fatores associados em idosos residentes em município do nordeste brasileiro: um estudo populacional. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(8), 3451-3460.

Monteiro, P.P. (2001). *Envelhecer: história – encontros – transformações*. Belo Horizonte (MG): Autêntica.

Moreira, J.O., & Silva, J.M. (2015). A imagem corporal e o envelhecimento na perspectiva de professores de uma universidade brasileira. *Salud & Sociedad, Antofagasta*, 4(2), 136-144.

Santos, S.S.C., Lopes, R.S., Barros, E.J.L., Silva, M.E., Hammerschmidt, K.S.A., Gautério, D.P., & Silva, B.T. (2011). Pesquisa-Ação na elaboração de manual de normas, rotinas e técnicas de enfermagem. *Rev Enferm UFPE on line*, 5(spe), 426-434.

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.

Recebido em 18/05/2015

Aceito em 30/06/2015

Helena Brandão Viana – Docente na Faculdade Adventista de Hortolândia (SP). Coordenadora da Extensão Universitária da Faculdade Adventista de Hortolândia (SP). Coordenadora do Projeto FELIZ IDADE - atividade física com idosos. Coordenadora da Faculdade Adventista da Terceira Idade. *Ph.D in Quality of Life, Adaptation and Health*. Doutora em Qualidade de Vida, Adaptação e Saúde-*Physical Education Course – UNICAMP*. Graduação e Mestrado em Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Estudou a temática da sexualidade na velhice, e para isto validou e adaptou culturalmente a Escala Askas, para utilização na cultura brasileira.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0493494212541998>. / <http://www.esperanca.com.br/>

E-mail: hbviana2@gmail.com

Mariana Ribeiro dos Santos - Graduada em Educação Física pela Faculdade Adventista de Hortolândia, Especialista em Atividade e Gestão do Fitness e Wellness pela Faculdade Adventista de Hortolândia.

E-mail: maribeiro.santos@hotmail.com