

PERFIL DO ESTADO NUTRICIONAL E PERCEPÇÃO DA
IMAGEM CORPORAL DE IDOSAS PRATICANTES DE
ATIVIDADE FÍSICA PERTENCENTES AO GRUPO RENASCER
DA UNIVERSIDADE DE RIBEIRÃO PRETO

Sheley Fonzar Pedro; Rita de Cássia Margarido Moreira; Rita de Cássia Garcia Pereira

Curso de Nutrição, Universidade de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto

A imagem corporal atualmente é definida pela habilidade mental particular do indivíduo de representar seu próprio corpo e envolve aspectos característicos relacionados à estrutura (como tamanho, dimensões) e à aparência (forma, aspecto), dentre diversos componentes psicológicos e físicos relacionados a própria imagem corporal (Braggion, S. Matsudo & V. Matsudo, 2000), ou seja, a imagem corporal é a relação de diversas dimensões que mostram vastamente os perfis da composição corporal e da aparência física, visando a relação de nós mesmos com outras pessoas (Cash & Pruzinsk, 1990; Damasceno, Lima, J. Vianna, V. Vianna, & Novaes, 2005). Em estudos mais antigos a imagem corporal tinha enfoque nas pesquisas relacionadas à obesidade (Leonhard & Barry, 1998), porém, ultimamente tem se notado que populações eutróficas e sem transtornos alimentares podem apresentar também alguns distúrbios de imagem corporal (Laus, Braga-Costa & Almeida, 2009). De acordo com Matsuo, Velardi, Brandão & Miranda (2007), alguns estudos demonstraram que mulheres de meia idade e idosas se sentem insatisfeitas com a imagem corporal. Balestra (2002) ressalta que a atividade física na terceira idade pode estar relacionada à melhoria na percepção da imagem corporal, esclarecendo que a mesma é uma importante aliada para uma boa compreensão das individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais por parte dos idosos, e que, segundo Spirduso (2005), a forma como o idoso compreende seu corpo colabora para a auto-estima pelo decurso da vida, questão esta que se torna mais importante ao longo do processo de envelhecimento. Segundo Daly (2004), nos grupos de pessoas mais velhas que começaram a freqüentar

programas regulares de atividade física, muitos benefícios foram encontrados, dentre eles, o aumento da sensação de bem-estar. Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar o perfil do estado nutricional e a percepção da imagem corporal de idosas praticantes de atividade física. A amostra constou de 30 idosas praticantes de atividade física regular pertencentes ao Grupo Renascer integrado na Universidade de Ribeirão Preto que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido com a devida aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da mesma universidade, acatando todas as normas éticas, conforme preconiza a lei 196/96 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde. A percepção da imagem corporal foi avaliada por meio da Escala de Figura de Silhueta (EFS), validada para a população adulta brasileira por Kakeshita (2008). Este instrumento consiste em uma escala de 15 figuras de silhuetas, apresentadas em cartões individuais, com variações progressivas do Índice de Massa Corporal (IMC) na escala de medidas, da figura com dimensões mais magra (IMC= 12,5 Kg/m²) até mais larga (IMC= 47,5 Kg/m²). Foi solicitado ao indivíduo que escolhesse um cartão cuja silhueta mais se aproximava da imagem de seu próprio corpo no momento presente (IMC Atual) e outro cartão correspondente à silhueta que gostaria de ter (IMC Meta). Para a comparação dos resultados foi utilizado o IMC escolhido e o IMC real (Peso (Kg) / Altura (m)²) aferido durante a avaliação nutricional das entrevistadas, este classificado segundo a Organização Mundial de Saúde (1998). Para avaliar a distorção da imagem corporal, verificou-se a relação da diferença entre IMC Atual (escolhido pelo indivíduo = como ele se vê) e IMC Real (aferido durante a coleta). Quando o resultado desta diferença apresentou um valor positivo, o indivíduo possuía distorção da imagem corporal, enxergando-se com maior peso do que realmente apresenta. O mesmo foi considerado quando o indivíduo apresentou valor negativo desta diferença; entretanto, neste caso, o sujeito se enxergava com um peso menor do que realmente tinha. Para classificação de insatisfação com a imagem corporal considerou-se a relação da diferença entre o IMC Meta (escolhido pelo indivíduo = como ele gostaria de ser) e IMC atual (escolhido pelo indivíduo = como ele se vê). Foram considerados insatisfeitos com a imagem corporal aqueles que apresentaram valores negativos (gostariam de pesar menos) e positivos (que gostariam de pesar mais) desta diferença. Esta insatisfação não existiu quando a diferença

dos valores foi igual a zero. Para a análise dos dados, utilizou-se uma estatística descritiva (porcentagens e média; \pm DP). A população em estudo apresentou 40% dos sujeitos (n=12) com eutrofia; 30% (n=9) com sobrepeso; 20% (n=6) com obesidade grau I e 10% (n=3) com obesidade grau II. A idade média foi de 68,93 anos (\pm 6,17); peso médio de 67,17kg (\pm 13,42), notando-se uma heterogeneidade nessa variável; ao passo que em relação à estatura, as idosas apresentaram média de 1,56 m (\pm 0,05). A população idosa sofreu nos últimos 15 anos uma redução de 36% no grupo com baixo peso e um aumento no grupo com sobrepeso e obesidade; portanto, com número de indivíduos antropometricamente normais reduzidos (Campos, Monteiro & Ornelas, 2000), justificando alguns resultados do presente estudo, onde não foram encontradas idosas desnutridas, mas sim prevalências de sobrepeso e obesidade. Em relação à distorção da imagem corporal, foi observado que os indivíduos se enxergam com uma média de 5,01 kg/m² (\pm 3,28) a mais do que eles realmente possuem, e quanto à insatisfação os mesmos gostariam de pesar em média 4,41 kg/m² (\pm 5,28) a menos do que pesam. Os resultados relativos à percepção da imagem corporal e estado nutricional mostraram que a média de insatisfação dos indivíduos com eutrofia foi de 1,66 Kg/m² (\pm 5,67), com sobrepeso 6,11 Kg/m² (\pm 5,17), e dos com obesidade 6,38Kg/m² (\pm 3,33). Em relação a média de distorção, os indivíduos com eutrofia apresentaram 5,42 Kg/m² (\pm 3,14), os com sobrepeso 5,21 Kg/m²(\pm 3,62) e aqueles com obesidade 4,17 Kg/m² (3,34). Diante dos resultados encontrados, pode-se verificar que idosas classificadas com obesidade apresentam-se mais insatisfeitas com sua imagem corporal do as que possuíam sobrepeso e eutrofia, e aquelas com eutrofia parecem ter uma maior distorção da imagem corporal do que as classificadas com sobrepeso e obesidade. Neste caso, novas investigações envolvendo a imagem corporal e a população idosa, necessitam ser realizadas a fim de se encontrar respostas pertinentes para explicar o motivo de indivíduos com essa faixa etária apresentarem níveis de insatisfação tão altos, pois, segundo Pereira, Teixeira, Borgatto & Daronco (2009), é preocupante o alto número de idosas insatisfeitas com sua imagem corporal devido ao excesso de peso.

Referências

Balestra, C.M. (2002). *Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física*. Dissertação de mestrado não-publicada, Faculdade de Educação Física- Universidade Estadual de Campinas, Campinas, Brasil.

Braggion, G. F.; Matsudo, S. M. M. & Matsudo, V. K. R. (2000). Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescente. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, 8 (1), 15-21.

Campos, M.T.F.S.; Monteiro, J.B. R. & Ornelas, A.P.R. (2000). Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. *Rev Nutr*, 13(3), 157-165.

Cash, T. & Pruzinsky, T. (1990). *Body Images*. New York: Guilford Press.

Daly, M. P. (2004). Promoção da Saúde e Prevenção da Doença. In: Adelman, A. M. & Daly, M. P. *Vinte problemas mais comuns em geriatria*. (pp. 35-48). Rio de Janeiro: Revinter.

Damasceno, V.O.; Lima, J.R.P.; Vianna, J.M.; Vianna, V.R.A. & Novaes, J.S. (2005). Tipo físico ideal e satisfação com a imagem corporal de praticantes de caminhada. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(3), 181-186.

Kakeshita, I.S. (2008). *Adaptação e validação de Escala de Silhueta para crianças e adultos brasileiros*. Tese de doutoramento não-publicada, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, Brasil.

Laus, M.F.; Braga-Costa, T.M. & Almeida, S.S. (2009). Distorção da Imagem Corporal em Adolescentes: Um Estudo de Comparação Entre Dois Instrumentos. *Medicina*, 42(3), 348-55.

Leonhard, M.L. & Barry N.J. (1998). Body image and obesity: effects of gender and weight on perceptual measure of body image. *Addict behav*, 23(1), 31-4.

Matsuo, R. F.; Velardi, M.; Brandão, M. R. F. & Miranda, M. L. J. (2007). Imagem Corporal de Idosas e Atividade Física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 6(1), 37-43.

Organização Mundial de Saúde. (1998). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. WHO Technical Report Series 894. Geneva: WHO.

Pereira, E.F.; Teixeira, C. S.; Borgatto, A. F. & Daronco, L. S. E. (2009). Relação entre diferentes indicadores antropométricos e a percepção da imagem corporal em idosas ativas. *Rev. Psiq. Clin.*, 36(2), 54-9.

Spiriduso, W. W. (2005). *Dimensões físicas do envelhecimento*. Barueri: Manole.