

PERCEPÇÃO DE TAMANHO E FORMA CORPORAL EM MULHERES IDOSAS

*Cleiton Marino Santana

**Fabio Bertapelli

RESUMO

O objetivo do presente estudo foi investigar a percepção de tamanho e forma corporal de 56 mulheres idosas com idade entre 60 e 79 anos, praticantes de hidroginástica. As participantes foram divididas em três grupos de acordo com o critério de Índice de Massa Corporal (IMC), Normal (18,5 – 24,9 kg/m²), Sobrepeso (25 – 29,9 kg/m²), Obesidade ($\geq$ 30 kg/m²). Foram verificadas as frequências percentuais com base na escala de percepção corporal *Real* e *Ideal* por meio da *Escala de Desenhos de Silhuetas Humanas* seguida de análise comparativa entre os resultados da escala e a classificação do IMC. Observou-se que 37,5% das voluntárias demonstraram satisfação com a aparência corporal, pois escolheram a silhueta *Real* igual à silhueta *Ideal*. A maior proporção de idosas (62,5%) selecionou a silhueta *Real* diferente da silhueta *Ideal*, sugerindo insatisfação quanto à sua forma corporal. A percepção de tamanho e forma corporal na amostra do presente estudo parece se aproximar dos resultados encontrados envolvendo mulheres jovens, indicando insatisfação com a forma de seus corpos. Contudo, há necessidade de novos estudos com vistas a relacionar a percepção de tamanho e forma corporal com outras variáveis em mulheres acima de 60 anos, sobretudo com os níveis de atividades físicas e outros instrumentos que analisam a imagem corporal.

Palavras chave: Idoso; Percepção de tamanho; Percepção de forma.

*Docente do Curso de Educação Física Pesquisador da Faculdade de Ciências Sociais e Aplicadas de Diamantino

**Mestre em Educação Física - FEF/UNICAMP

PERCEPTIONS OF BODY SHAPE AND SIZE IN ELDERLY WOMEN

ABSTRACT

The objective of this study was to investigate the perception of size and body shape of 56 elderly women between the age of 60 and 79, practitioners of water aerobics. The participants were divided in three groups according to their Body Mass Index (BMI), Normal (18,5 – 24,9 kg/m²), Overweight (25 – 29,9 kg/m²) and obese (≥ 30 kg/m²). The percentage frequencies were verified based on the Real and Ideal perception scale via Human silhouettes Drawing scale followed by a comparative analysis between the scale results and the classification of the BMI. It was noted that 37,5% of the participants demonstrated satisfaction with their appearance, once they chose the Real silhouette equal to the Ideal silhouette. The majority of the elderly women (62,5%) selected different Real and Ideal silhouettes, suggesting dissatisfaction regarding their body shape. The body size and shape perception in the sample group of this study seems to approximate from the results found regarding young women, indicating dissatisfaction with their body image. However, there is necessity of new studies aimed to relate the perception of body shape and size with other variables among women over the age of 60, specially with the level of physical activity and other instruments that analyze body image.

Keywords: *Elderly; Size perception; Form perception.*

INTRODUÇÃO

Segundo as convenções demográficas, a última etapa da vida chamada velhice ou terceira idade está se tornando um fenômeno mundial, de forma que desperta interesse entre pesquisadores de diversas áreas do conhecimento, inclusive no campo da Educação Física (BALESTRA, 2002). O aumento da expectativa de vida às vezes não determina uma melhor qualidade de vida, culminando num aumento desproporcional de pessoas idosas com diversos problemas de saúde, sobretudo relacionado à síndrome cerebral orgânica e depressão (VERAS, 1997).

Especialistas em diversas áreas como Psicologia, Neurologia, Filosofia e Educação Física, têm demonstrado interesse no que diz respeito às questões psicológicas do corpo (BALESTRA, 2002), incluindo a investigação da percepção da imagem corporal em pessoas com idade acima de 60 anos, principalmente em mulheres, devido à enorme atenção dada em relação à incidência de distúrbios na esfera psico-físico-social na citada população.

A percepção corporal dos idosos tende a se adaptar ao corpo durante o processo de envelhecimento, porém, pode sofrer alterações, devido ao grande número de doenças acometidas por essa população, afetando corpo e mente, impedindo a realização de movimentos físicos (MONTEIRO, 2001).

Durante séculos a valorização do corpo vem ganhando espaço em relação aos aspectos sociais, tornando-se objeto da Antropologia (PELLICER, 1994). Segundo Le Boulch (1998), a imagem do corpo representa um equilíbrio das funções psicomotoras e a sua maturidade, um conjunto funcional que é estruturado através de relações mútuas do organismo e do meio. SOARES (2001) enfatiza as modificações que o nosso corpo se sujeita ao longo dos tempos, e que na maioria das vezes, não se pode conter as transformações, podendo ocasionar determinadas adversidades ao longo dos tempos.

O engajamento de idosas em diversos programas de atividades físicas proporciona benefícios já comprovados pela ciência, de tal modo a permitir uma melhora na percepção do tamanho e forma corporal, diminuindo os distúrbios evidenciados nas mulheres idosas. Desse modo, o presente estudo teve como objetivo avaliar a percepção de tamanho e forma corporal em mulheres idosas fisicamente ativas no município de Toledo, Paraná.

MATERIAIS E MÉTODOS

Amostra

Foram consideradas neste estudo 56 mulheres com idade entre 60 e 79 anos ($66,62 \pm 5,54$ anos) praticantes de hidroginástica residentes no município de Toledo, Paraná.

Instrumentos

- a) Para mensurar o peso corporal foi utilizada uma balança digital eletrônica da marca Plena, modelo MEA-08100.
- b) Para medição da Estatura, um estadiômetro de madeira.

- c) A percepção de tamanho e forma corporal foi verificada através da escala de nove silhuetas, proposta por Stunkard et al. (1983), que representa um continuum desde a magreza (silhueta 1) até a obesidade (silhueta 9). A escala consiste de um conjunto de nove cartões, contendo desenhos de silhuetas femininas, que representam figuras humanas com nove variações em ordem crescente de tamanho e forma corporal. Cada cartão dispõe de uma numeração correspondente a uma classe de IMC:

Cartão 1 e 2 = Baixo peso (magreza)

Cartão 3 e 4 = Normalidade

Cartão 5 a 9 = Sobrepeso e Obesidade

Coleta de dados

Todos os procedimentos foram aprovados pelo Comitê de Ética Envolvendo Seres Humanos (CEPEH) da Universidade Paranaense. As voluntárias assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Para atender aos objetivos do estudo, a equipe de avaliadores foi composta por acadêmicos vinculados ao Programa de Iniciação Científica (PIC) do curso de Educação Física da Universidade Paranaense do Campus de Toledo, Paraná. Para a coleta de dados, procurou-se realizá-la em ambiente apropriado, a fim de evitar problemas quanto ao fluxo de pessoas e iluminação, o que certamente afetaria a tranquilidade dos voluntários. A coleta de dados ocorreu em dois momentos. No primeiro momento, em uma sala isolada, foram coletadas as informações referentes à percepção corporal por meio da escala de desenhos de silhuetas. No segundo momento foi realizada a aferição do Peso e Estatura das participantes.

Quanto à aplicação da escala de silhuetas, as idosas escolheram o número da silhueta que considerava semelhante à sua aparência corporal *Real* e também o número da silhueta que acreditava ser *Ideal* para sua idade, através de duas perguntas:

- a) Qual a silhueta que mais se assemelha a você?
- b) Qual a silhueta que você considera ideal para sua idade?

Tratamento dos dados

As participantes foram divididas em três grupos de acordo com o critério de Índice de Massa Corporal (IMC): Normal (18,5 - 24,9 kg/m²); Sobrepeso (25 - 29,9 kg/m²); Obesidade (≥ 30 kg/m²).

Foi verificada a frequência absoluta (n) e frequência relativa (%) por silhueta segundo a escala de percepção corporal *Real* e *Ideal*. Além disso, foram verificadas as frequências por grupos de silhuetas: Grupo I (silhuetas 1 e 2); Grupo II (silhuetas 3 e 4); Grupo III (silhuetas 5 a 9). Em adição, foram observadas as frequências percentuais quanto à satisfação e insatisfação, seja pela magreza ou pelo excesso de peso segundo a escala de percepção corporal. Para analisar a satisfação corporal, subtraiu-se a silhueta *Real* da silhueta *Ideal*, podendo variar de -8 até +8. Se a variação fosse igual a zero, classificava-se a idosa como satisfeita; e se diferente de zero, classificava-se como insatisfeita. Caso a diferença fosse positiva, gerava-se insatisfação pelo excesso de peso e, quando negativa,

insatisfação pela magreza. Por fim, foi comparado o Peso Corporal, Estatura e IMC com o resultado da escolha das silhuetas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Inicialmente, os resultados da percepção corporal foram analisados por silhueta, posteriormente, por grupo de silhuetas, a fim de melhor organização e discussão dos resultados. Quanto à escolha da silhueta *Real* a maioria das idosas escolheu a silhueta 4 (35,7%), e em relação à silhueta *Ideal* encontrou-se o mesmo resultado, ou seja, para a maior proporção de idosas a silhueta 4 aproximava-se mais do seu ideal quanto ao tamanho e forma corporal (35,7%), representativa da normalidade (Tabela 1).

Tabela 1 – Frequência absoluta e frequência relativa das idosas segundo a escala da percepção da imagem corporal *Real* e *Ideal*.

PERCEPÇÃO DE TAMANHO E FORMA CORPORAL					
Silhueta <i>Real</i>			Silhueta <i>Ideal</i>		
Escala	n	%	n	%	
1	0	0	0	0	
2	2	3,6	3	5,4	
3	8	14,3	18	32,2	
4	20	35,7	20	35,7	
5	12	21,4	11	19,6	
6	9	16,1	4	7,1	
7	4	7,1	0	0	
8	0	0	0	0	
9	1	1,8	0	0	
Total	56	100	56	100	

Em relação às classificações do estado do peso corporal, as frequências percentuais das voluntárias que se encontram na classe Normal, Sobrepeso e Obesidade estão apresentados na Figura 1.

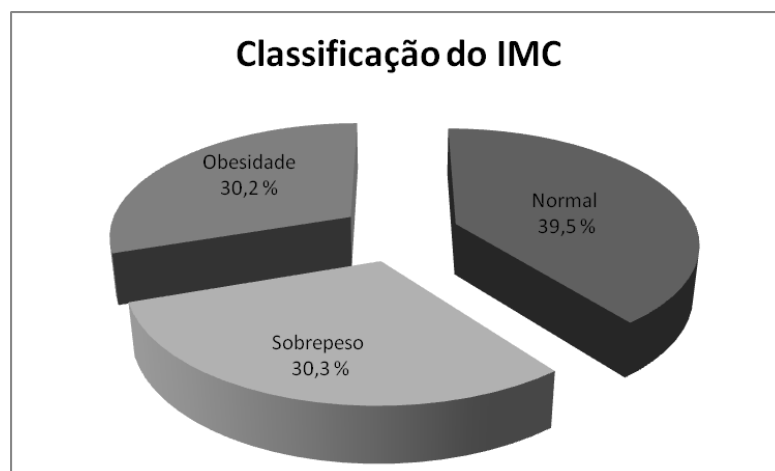


Figura 1. Classificação do IMC da amostra do presente estudo.

Na Figura 2, os resultados da percepção corporal estão apresentados por grupo de silhuetas como sugere a literatura. Desde a magreza (silhuetas 1 e 2), normalidade (silhuetas 3 e 4), até a categoria de silhuetas que indica sobrepeso e obesidade (silhuetas 5 a 9).

No que diz respeito à silhueta *Real*, 50% (n=28) das idosas escolheram as silhuetas que representam normalidade (silhuetas 3 e 4), enquanto que 46,4% (n=26) escolheram as silhuetas que indicam sobrepeso e obesidade (silhuetas 5 a 9) e 3,6% (n=2) se identificaram com as silhuetas representativas de magreza (silhuetas 1 e 2). Em relação à silhueta *Ideal*, 67,9% (n=38) optou pela silhueta representativa de normalidade (silhuetas 3 e 4), 26,8% (n=15) escolheram as silhuetas que representam sobrepeso e obesidade (silhuetas 5 a 9), e 5,4% (n=3) consideraram ideal as silhuetas 1 e 2, correspondente à magreza.

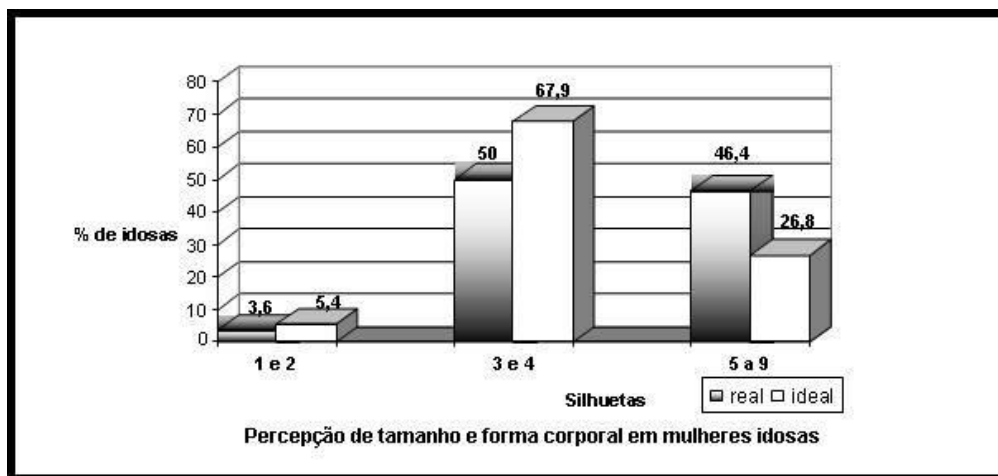


Figura 2. Porcentagem de idosas em relação à percepção de tamanho e forma corporal de forma agrupada.

A maioria das idosas que apresentaram IMC normal escolheram as silhuetas 3 e 4 (normal) quando perguntadas sobre a silhueta que mais se parecia com elas (86,4%). O mesmo percentual foi encontrado frente à silhueta *Ideal*, 86,4% escolheram as silhuetas 3 e 4. Esses dados apontam que as idosas não obesas não apresentaram distorções quanto à percepção de tamanho e forma corporal, pois assemelharam a imagem do próprio corpo às silhuetas representativas de normalidade.

O grupo de idosas que apresentaram IMC 25 a 29,9 Kg/m², incluídas na categoria sobrepeso escolheram como silhueta *Real* as silhuetas 5 e 6 (64,7%), enquanto que para a silhueta *Ideal* a maioria das idosas escolheu as silhuetas 3 e 4. As idosas da classe obesa escolheram as silhuetas 5 a 9 como silhueta *Real* (82,4%), e quanto à silhueta *Ideal* a maioria das idosas (52,9%) escolheu as silhuetas 5 e 6. Dessa forma, foi possível constatar que as participantes souberam perceber o tamanho e forma corporal de acordo com a realidade na qual se encontravam, ou seja, as mulheres que apresentaram excesso de peso corporal selecionaram as silhuetas adequadas ao seu tamanho e forma corporal. Em relação à silhueta *Ideal* as idosas souberam discernir corretamente o que era ideal para sua idade.

Observou-se que 37,5% estavam satisfeitas com a aparência corporal, pois escolheram a silhueta *Real* igual à silhueta *Ideal* e a maior proporção de idosas (62,5%) escolheu a silhueta *Real* diferente da silhueta *Ideal*, ou seja, estavam insatisfeitas com a imagem corporal. Das idosas insatisfeitas, 57,1% estavam insatisfeitas pelo excesso de peso corporal e 5,4% insatisfeitas pela magreza (Tabela 2). As escolhas foram compatíveis com o IMC apresentado pelas participantes, sugerindo ausência de distorção de imagem corporal na maioria das idosas.

Tabela 2 - Porcentagem de idosas satisfeitas e insatisfeitas (magreza e excesso) com a percepção corporal, média, valores mínimos e máximos do IMC.

Satisfação da imagem corporal	n	%	IMC	(Mín e Máx)
Satisfeitas	21	37,5	25,62	19,91 - 32,27
Insatisfeitas	35	62,5	27,81	20,31 - 44,6
<i>Insatisfeita pelo excesso</i>	32	57,1	28,81	23,67 - 44,6
<i>Insatisfeita pela magreza</i>	3	5,4	24,61	20,31 - 27,79
Total	56	100		

Resultados semelhantes evidenciados no estudo desenvolvido por Tribess (2006), em sua dissertação de mestrado na qual estudou 265 idosas com idade igual ou superior a 60 anos, utilizando-se do mesmo instrumento de medida para avaliar a percepção de tamanho e forma corporal, sendo verificado que a maioria das idosas estava insatisfeita com o tamanho e forma corporal de acordo com o critério de escolhas frente às Silhuetas *Real* e *Ideal*.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A avaliação da percepção de tamanho e forma corporal em mulheres idosas por meio da escala de silhuetas humanas aponta alguns resultados importantes. A maior proporção de idosas apresentou uma percepção corporal condizente com a realidade na qual se encontravam, sugerindo que mulheres com mais idade parece não concordarem com determinados padrões estabelecidos pela sociedade, que atribui valores positivos ao corpo magro e valores negativos ao excesso de peso.

Além disso, fatores intrínsecos devem ser estudados por meio de instrumentos que investigam os aspectos mais subjetivos, a fim de complementar as pesquisas que objetivam avaliar os aspectos perceptuais. Diante da variedade de metodologias empregadas para avaliar a percepção corporal, torna-se relevante também verificar a associação da percepção de tamanho e forma corporal com variáveis sócio-demográficas, indicadores de saúde, nível de atividade física habitual e desempenho motor, subsidiando os profissionais que atuam diretamente com esta população.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BALESTRA, C.M. (2002), **A imagem corporal de idosos praticantes e não praticantes de atividades Físicas**". Dissertação (Mestrado em Educação Física) Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas/SP.
- LE BOULCH, J. (1998), **Educação psicomotora: psicocinética na idade escolar**. Porto Alegre: Artes Médicas.
- MONTEIRO, P.P. (2001), **Envelhecer - Histórias. Encontros. Transformações**. Belo Horizonte: Autêntica.
- PELLICER, R.P.R. (1994), **O idoso corpo da mulher: Representações Corporais do Envelhecimento feminino**. Dissertação (Mestrado em Estudos Interdisciplinares), Comunidade e Ecologia Social-EICOS. Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- SOARES, C. (1994), **Educação Física: Raízes Européias e Brasil**. Campinas: Autores Associados.
- STUNKARD A.J., SORENSEN, T. & SCHLUSINGER, F. (1983), **Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness**. In S. S. Kety, L. P. Rowland, R. L. Sidman & S. W. Matthysse (Eds.). *Genetics of neurologic and phychictric disorders*. New York: Raven Press.
- TRIBESS, S. (2006), **Percepção da imagem corporal e fatores relacionados à saúde em idosos**. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Federal de Santa Catarina, Santa Catarina.
- VERAS, PR. (1997), **Terceira idade: Desafios para o terceiro Milênio**. Rio de Janeiro: Relume-Dumará: UnATI/UERJ.