

**PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE INDIVÍDUOS ADULTOS E IDOSOS**

Vera Regina Pontrémoli Costa<sup>1</sup>  
Luciane Sanchotene Etchepare Daronco<sup>1</sup>  
Luis Felipe Dias Lopes<sup>1</sup>  
Laércio André Gassen Balsan<sup>1</sup>

**RESUMO**

A inadequação da imagem corporal pode acarretar, na pessoa, insatisfação com o próprio corpo, podendo levar a distúrbios e transtornos alimentares (anorexia e bulimia nervosa). Assim esta pesquisa teve como objetivo verificar como indivíduos de meia idade e idosos percebem sua imagem corporal. Foi avaliada a imagem corporal de adultos e idosos através da Silhouette Matching Task e Body Shape Questionnaire. As análises demonstraram que a maior parte dos indivíduos estão insatisfeitos com sua imagem corporal, os quais, em geral desejam emagrecer. No caso, do sexo feminino a proporção de indivíduos insatisfeitos aumenta. Por fim, verificou-se que a insatisfação leva os indivíduos a praticarem atividade física com frequência. Tal fato demonstra que a insatisfação da imagem corporal se constitui em um forte preditor da frequência em que os indivíduos praticam atividade física.

**Palavras-chave:** Imagem corporal. Adultos. Idosos. Percepção.

**ABSTRACT**

Perception of the body image of adult and elderly individuals

Inadequate body image can lead to dissatisfaction with one's own body and can lead to eating disorders and disorders (anorexia and nervous bulimia). So, this research aimed to verify how adults and elderly individuals perceive his body image. It was assessed the body image of Adults and elderly through the Silhouette Matching Task and Body shape Questionnaire. The analyzes have shown that most people are dissatisfied with their body image, they wish to lose weight. In female, the proportion of dissatisfied individuals increases. It was found dissatisfaction leads individuals to practice physical activity frequently. This fact demonstrates that body image dissatisfaction constitutes a strong predictor of the frequency in which individuals practice physical activity.

**Key words:** Body image. Adults. Seniors. Perception.

E-mail dos autores:  
pontremolicosta@yahoo.com.br  
luetchpare@gmail.com  
lflopes67@yahoo.com.br  
laerciobalsan@yahoo.com.br

Autor correspondente:  
Vera Regina Pontrémoli Costa.  
Universidade Federal de Santa Maria.  
Av. Roraima nº 1000.  
Cidade Universitária.  
Bairro Camobi, Santa Maria-RS.  
CEP: 97105-900.

1-Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria-RS, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A imagem corporal é um complexo fenômeno humano que abrange aspectos cognitivos, afetivos, sociais/culturais e motores. Imagem Corporal é a forma como o indivíduo se percebe e se sente em relação ao seu próprio corpo (Tavares, 2003) ela está intrinsecamente incorporada com o conceito de si própria e é influenciável pelas dinâmicas interações entre o ser e o meio em que vive. O seu processo de construção está associado, nas diversas fases da existência humana, às concepções determinantes da cultura e sociedade (Adami e colaboradores, 2005).

Conceituando Imagem corporal tem-se que é o resultado da auto percepção da forma corporal elaborada pelo indivíduo, constituída por fatores psicológicos, sociais, e biológicos, sendo que os psicossociais adquirem maior valência no desenvolvimento emocional e social ajustado, ou na organização distorcida da imagem corporal (Pimentel, 2007).

O processo de construção da imagem corporal tem início no nascimento, sendo que no envelhecimento, ocorrem mudanças negativas em relação à mesma.

Segundo Tommaso (2002), a inadequação da imagem corporal pode acarretar na vida da pessoa insatisfação com o próprio corpo, podendo levar a distúrbios de autoimagem, transtornos alimentares (anorexia e bulimia nervosa), em que a pessoa não percebe adequadamente o tamanho do seu corpo, ou das partes, vistas como maiores, mais volumosas ou desproporcionais do que realmente são.

Para agravar o problema, Almeida e colaboradores (2005) explica que as imagens do corpo em jornais, revistas, televisão e anúncios, são imagens da juventude, da saúde e beleza de seus corpos, que se apresentam como ideal a ser alcançado, muito distante da realidade do corpo envelhecido.

Como afirma Fernandes (2003, p. 13): "O corpo está em alta! Alta cotação, alta produção, alto investimento...alta frustração".

Spiriduso (2005) reforça dizendo que a consciência corporal, maneira pela qual o indivíduo percebe seu corpo contribui para autoestima ao longo da vida, porém, provavelmente, em nenhum momento, tal atributo tem um papel tão importante quanto nos últimos anos, quando acomodações devem ser feitas no corpo durante a fase do envelhecimento.

Com base no exposto e fundamentado na importância do tema, este trabalho se justifica devido a produção acadêmica limitada envolvendo a questão da imagem corporal em indivíduos de meia-idade e idosos.

Diante disso, o estudo teve por objetivo verificar como indivíduos de meia idade e idosos percebem sua imagem corporal.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo delineou-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa e qualitativa com método exploratório. A pesquisa foi realizada com participantes do projeto de extensão: "Programa de Postura em Adultos e Idosos: Prevenção e Re-habilitação", vinculado ao Núcleo Integrado de Estudo e Apoio à Terceira Idade (NIEATI) nas dependências do Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal de Santa Maria, na cidade de Santa Maria - Rio Grande do Sul.

O estudo foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFSM sob o protocolo do CEP: CAAE-0091.0.243.000-09. Após sua aprovação iniciou-se a formação da amostra (n=33), sendo n=29 do sexo feminino e n=4 do sexo masculino, os quais após convite aderiram voluntariamente à pesquisa e foram informados sobre os procedimentos e objetivos do estudo, assinando o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Para a coleta de dados utilizou-se dois instrumentos: o Silhouette Matching Task (SMT) ou teste para avaliação da imagem corporal, proposto por Stunkard e colaboradores (1983) e adaptado por Marsh e Roche (1996) e o Body Shape Questionnaire - BSQ, validado por Cordas (1999).

O SMT é composto por 12 silhuetas em escala progressiva, e foi apresentado aos participantes, devendo esses responder as seguintes questões: qual a silhueta que melhor representa a sua aparência física atual?; Qual silhueta você gostaria de ter? Com base nas respostas foi avaliada a discrepância entre a silhueta ideal (SI) e a silhueta atual (SA).

A percepção da imagem corporal foi mensurada por meio da classificação de 12 silhuetas, representando magreza (Silhueta 1) até a obesidade severa (silhueta 12), sendo que o indivíduo escolhe a silhueta que considera mais semelhante com a sua aparência corporal real e também o número da

silhueta que acredita ser a aparência corporal ideal.

O BSQ mede o grau de preocupação com a forma do corpo, auto depreciação devido à aparência física e a sensação de estar acima do peso (fora do padrão considerado ideal pela maioria das pessoas).

O questionário distingue aspectos específicos da imagem corporal e sentimentos em relação ao corpo (insatisfação ou desvalorização da forma física).

Esse instrumento contou com 20 questões fechadas avaliados em uma escala Likert de 3 pontos, onde a atribuição do número 1 representa “nunca”, o número 2 “as vezes” e o número 3 “sempre”. Os instrumentos foram aplicados por 4 pesquisadores de forma individual, em horário agendado antes do início da aula de hidroginástica.

Os dados coletados foram tabulados em uma planilha do Excel e estatisticamente analisados por meio de análises de tendência central, dispersão e frequência.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos resultados demonstrou que, 42,42% da amostra afirma estar satisfeita

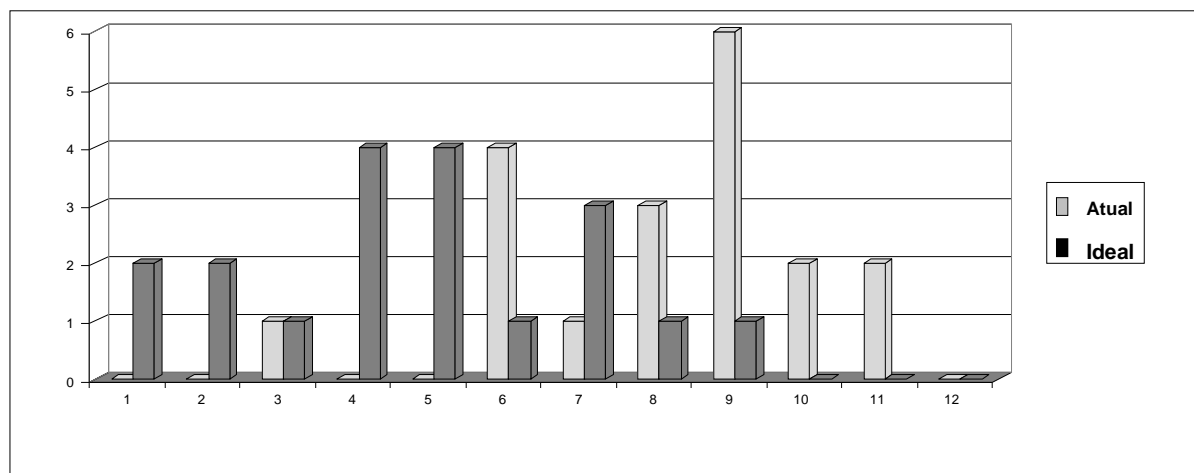
com seu corpo. Já 57,58% não estão satisfeitos e desejariam ter uma silhueta menor do que a atual.

Chaim (2009), ao analisar a satisfação com a imagem corporal e auto-estima de idosos, também concluiu que a maior parte dos idosos avaliados não estava satisfeita com sua imagem corporal, pois gostariam de ter silhuetas mais magras do que as que consideravam ter.

Em relação ao gênero, 75% dos homens estão satisfeitos com seu corpo, uma vez que a silhueta escolhida como atual coincide com a ideal. Já entre as mulheres o número de satisfeitas com seu corpo cai para 30,03%. A grande maioria (69,97%) encontra-se insatisfeita com seu corpo e gostariam de ter uma silhueta inferior a atual.

Corroborando com os resultados obtidos, Matsuo, Velardi e Miranda (2007), em seu estudo mostra que as mulheres se sentem mais insatisfeitas com a imagem corporal do que os homens.

Segundo o autor, isso ocorre porque os homens, no envelhecimento, se preocupam mais com a perda de funcionalidade do organismo, enquanto que as mulheres com a sua aparência física.



**Figura 1** - Percepção da imagem corporal de indivíduos que estão insatisfeitos com sua imagem corporal.

Da mesma forma, Motta (2009) encontrou resultados parecidos, indicando que a maior parte das mulheres está insatisfeita com seu corpo visando obter um corpo mais magro e menos volumoso.

Halliwell e Dittmar (2003), em seu estudo, entrevistaram 42 mulheres e homens (22-62 anos), com o objetivo de compreender

a relação que tinham com seus corpos, principalmente quanto às atitudes frente às mudanças com o envelhecimento, relacionando a satisfação corporal com idade demonstraram que mulheres se sentiram insatisfeitas com a imagem corporal.

Em relação ao esquema (SMT) das silhuetas, conforme demonstrado na Figura 1

observou-se que a maioria dos participantes que estão insatisfeitos com sua imagem, afirmam ter como silhueta atual a 9 (18,18%), seguida da 6 (12,12%) e 8 (9,09%) e que gostariam de ter a silhueta 4 e 5 com 12,12% das indicações respectivamente.

O fato de as imagens apontadas como desejáveis estarem predominantemente em faixas menores em relação às apontadas como atuais, sugere uma insatisfação com a imagem corporal, no sentido de que tanto homens como mulheres valorizam os modelos de magreza (Andrade e Bosi, 2003).

De acordo com as respostas adquiridas no questionário BSQ, pode-se perceber que 36,36% dos participantes mostraram-se sempre preocupados e com medo de ficarem com sobrepeso ou obesos, 39,39% sentem-se às vezes entediados com sua forma física e 42,42% preocupam-se às vezes pelo corpo não estar firme, o que confirma a insatisfação com silhueta atual e o desejo de estar mais magro. A preocupação com seu corpo faz com que 60,60% dos entrevistados sempre pratiquem exercícios, e 39,39% pratiquem às vezes.

Segundo Loland (2000) a insatisfação com a imagem corporal leva as pessoas a iniciarem um programa de atividade física. Enquanto as mulheres perseguem o ideal de magreza; os homens, por meio da atividade física, buscam ser mais fortes e volumosos.

Dessa forma, um programa de atividade física bem elaborado pode ajudar as mulheres a reduzir o peso corporal e os homens a aumentar a massa muscular, o que é o desejo da maioria.

## CONCLUSÃO

Os resultados obtidos demonstram insatisfação dos indivíduos adultos e idosos com sua imagem corporal, os quais, em geral, desejam emagrecer.

Segundo Andrade e Bosi (2003) a exaltação da magreza na sociedade contemporânea, com corpos tão esguios quanto inalcançáveis pela maioria da população, configura uma situação de permanente insatisfação pessoal fazendo com os indivíduos fiquem descontentes com seus corpos.

Verificou-se que a insatisfação com a imagem corporal leva os indivíduos a praticarem atividade física com frequência. Tal fato demonstra que a insatisfação da imagem corporal pode se constituir em um forte

preditor da frequência em que os indivíduos de meia idade e idosos praticam atividade física.

Essa questão carece de amadurecimento teórico e de um acúmulo de conhecimentos devido à incipiência da análise para a população pesquisada. Esse trabalho não se encerra por aqui, estudos futuros poderão verificar a hipótese aqui levantada e suprir algumas lacunas deixadas. Algumas limitações são próprias do estudo exploratório, outras podem estar relacionadas ao fato de o estudo ter se concentrado em uma amostra pequena.

Sugere-se assim, estudos que abarquem uma amostra maior, a fim de superar essa limitação, bem como estudos longitudinais para verificar se a atividade física promove mudança na percepção da imagem corporal em indivíduos de meia idade e idosos.

## REFERÊNCIAS

- 1-Adami, F.; Fernandes, T.C.; Frainer, D. E. S.; Olivera, F. R. Aspectos da construção e desenvolvimento da imagem corporal e implicações na Educação Física. *Lecturas: Educación física y deportes*. Vol. 10. Num. 83. 2005.
- 2-Almeida, G.A.N.; Santos, J.E.; Pasian, S.R.; Loureiro, S.R. Percepção de tamanho e forma corporal de mulheres: estudo exploratório. *Psicologia em estudo*. Vol. 10. Num.1. 2005. p. 27-35.
- 3-Andrade, A.; Bosi, M.L.M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino. *Revista de Nutrição*. Vol. 16. Num. 1. 2003. p. 117-125.
- 4-Chaim, J.; Izzo, H.; Sera, C.T.N. Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e auto-estima de idosos. *O mundo da saúde*. Vol. 33. Num. 2. 2009. p. 175-181.
- 5-Cordas, T. A.; Neves, J.E. Escalas de avaliação de transtornos alimentares. *Revista de Psiquiatria Clínica*. Vol. 26. Num. esp. 1999. p. 41-47.
- 6-Fernandes, M.H. *Corpo: Clínica Psicanalítica*. São Paulo. Casa do Psicólogo. 2003. p. 171.
- 7-Halliwel, E.; Dittmar, H. A qualitative investigation of women's and men's body

---

image concerns and their attitudes toward aging. *Sex Roles*. Vol. 49. 2003. p. 675-684.

8-Loland, N.W. The aging body: attitudes toward bodily appearance among physically active and inactive women and men of different ages. *Journal of Aging and Physical Activity*. Vol. 8. Num. 1. 2000. p.197-213.

9-Marsh, H.W.; Roche, L. Predicting self-esteem from perceptions of actual and ideal ratings of body fatness is there only one ideal "supermodel". *Research quartely for exercise and Sport*. Vol. 67. Num. 1. 1996. p.13-23.

10-Matsuo, R.F.; Velardi, M.; Miranda, M.L.J. Imagem corporal de idosas e atividade física. *Revista Mackenzie de Educação física e esporte*. Vol. 6. Num. 1. 2007. p. 37-43.

11-Motta, F.M.G. Imagem corporal e índice de massa corporal em idosos. *Lecturas: Educación física y deportes*. Ano 14. Num. 132. 2009.

12-Pimentel, A. Imagem corporal real e imagem ideal em adultos obesos. *Revista Paraense de Medicina*. Vol. 21. Num. 3. 2007. p. 37-40.

13-Spirduso, W.W. *Dimensões físicas do envelhecimento*. São Paulo. Manole. 2005. p. 490.

14-Tavares, M.C. *Imagem Corporal: conceito e desenvolvimento*. Barueri. Manole. 2003. p. 152.

15-Tommaso, M.A. Perguntas sobre auto-imagem. 2002. Disponível em: <[www.bodybrasil.com.br](http://www.bodybrasil.com.br)>. Acesso em 16/05/2019.

Recebido para publicação em 29/05/2019

Aceito em 21/06/2019